9. FICHAS DE UNIDADE CURRICULAR – 1.º CICLO

CODIFICAÇÃO E ÍNDICE DE UNIDADES CURRICULARES

cod	Designação da Unidade Curricular
	Actividade Física Adaptada
✔	Actividade Física e Populações Especiais
✔	Actividades Lúdicas na Água
	Adaptação ao Meio Aquático
✔	Análise de Projectos de Investimento
✔	Anatomofisiologia (GOD)
✔	Anatomofisiologia I
✔	Anatomofisiologia II
✔	Animação Sócio-cultural e Turística
✔	Antropologia e História do Corpo
✔	Antropologia e História do Desporto
	Antropometria no Desporto e no Exercício
✔	Avaliação e Controlo do Treino
✔	Avaliação e Diagnóstico em Psicologia do Desporto I
✔	Avaliação e Diagnóstico em Psicologia do Desporto II
✔	Avaliação e Educação Postural
✔	Avaliação e Prescrição das Actividades Físicas
✔	Avaliação e Prescrição do Exercício I
✔	Avaliação e Prescrição do Exercício II
✔	Avaliação e Prescrição do Exercício III
	Biologia Humana
✔	Biomecânica das Actividades Desportivas
	Bioquímica
✔	Contabilidade de Gestão
✔	Contabilidade I
✔	Contabilidade II
✔	Controlo de Gestão
✔	Controlo Motor e Aprendizagem
✔	Desenvolvimento de Carreiras
✔	Desenvolvimento Motor
✔	Desporto de Natureza I
✔	Desporto de Natureza II
✔	Desporto de Natureza III
✔	Desporto e Ambiente
✔	Desporto e Turismo Activo
	Desporto para Deficientes
✔	Dinâmica de Grupo
	Direito do Desporto I
	Direito do Desporto II
	Economia do Desporto I
	Economia do Desporto II
	Educação Aquática Infantil
	Empreendedorismo no Desporto
	Ergonomia
	Espaços de Jogo e Recreios
✔	Estágio Profissional em Condição Física e Saúde
✔	Estágio Profissional em Desporto de Natureza e Turismo Activo
✔	Estágio Profissional em Organizações Desportivas
	Estágio Profissional em Treino Desportivo
✔	Estatística
✔	Estatística I
✔	Estatística II
✔	Estratégia e Desenvolvimento de Organizações Desportivas
✔	Ética e Deontologia em Psicologia
✔	Ética e Deontologia Profissional
✔	Ética e Deontologia Profissional (GOD)
✔	Expressão Corporal
✔	Fiscalidade
	Fisiologia do Esforço
✔	Fitness I

✔	Fitness II
✔	Fitness III
✔	Fitness IV
✔	Fitness V
✔	Fitness VI
	Fundamentos Biológicos do Comportamento
✔	Futsal
✔	Gerontomotricidade
✔	Gestão de Eventos Desportivos
✔	Gestão de Instalações Desportivas
✔	Gestão de Projectos em Desporto I
✔	Gestão de Projectos em Desporto II
✔	Gestão de Recursos Humanos do Desporto I
✔	Gestão de Recursos Humanos do Desporto II
✔	Gestão de Sistemas de Informação I
✔	Gestão de Sistemas de Informação II
	Gestão do Desporto I
✔	Gestão do Desporto II
✔	Gestão Financeira
✔	Hidroterapia e Recuperação
✔	Informática
✔	Inovação e Tecnologias do Desporto
✔	Introdução à Biomecânica
✔	Introdução à Gestão de Desporto
	Introdução à Informática
✔	Introdução à Psicologia do Desporto e do Exercício
✔	Marketing do Desporto I
✔	Marketing do Desporto II
	Materiais e Equipamentos Desportivos
	Maturação, Crescimento e Desenvolvimento
✔	Metodologia da Investigação em Desporto
✔	Metodologia de Observação e Investigação
✔	Modalidade Desportiva I
✔	Modalidade Desportiva II
✔	Modalidade Desportiva III
✔	Modelos e Teorias em Psicologia
✔	Neurociências
	Nutrição do Desporto e no Exercício
✔	Organização do Desporto
✔	Pedagogia do Desporto
✔	Pedomotricidade
✔	Processos Cognitivos e Aprendizagem
✔	Projecto de Investigação e Desenvolvimento
✔	Propedêutica dos Desportos Colectivos
✔	Propedêutica dos Desportos de Ginásio
✔	Propedêutica dos Desportos Individuais
✔	Propedêutica dos Desportos na Natureza
✔	Psicofisiologia
✔	Psicologia Clínica e da Saúde
✔	Psicologia da Educação
✔	Psicologia da Família
✔	Psicologia da Motivação
✔	Psicologia das Lesões Desportivas
✔	Psicologia Diferencial
✔	Psicologia do Desenvolvimento
✔	Psicologia do Desporto e do Exercício
✔	Psicologia do Exercício e Saúde
✔	Psicologia do Trabalho e das Organizações
✔	Psicologia Social
✔	Psicopatologia Geral
✔	Psicopedagogia Especial
	Qualidade de Serviços em Desporto
✔	Resgate e Auto-resgate em Desporto de Natureza
✔	Saúde Pública e Actividade Física
✔	Sistemática do Desporto I (CFSD)
✔	Sistemática do Desporto II (CFSD)
✔	Sistemática do Desporto III (CFSD)
✔	Sistemática do Desporto I (DNTA)

✔	Sistemática do Desporto II (DNTA)
✔	Sistemática do Desporto III (DNTA)
✔	Sistemática do Desporto I (TD)
✔	Sistemática do Desporto II (TD)
✔	Sistemática do Desporto III (TD)
✔	Sistemática do Desporto IV (TD)
✔	Sociologia do Desporto
	Técnicas de Comunicação e Publicidade
✔	Técnicas Projectivas
	Tecnologias da Informação e Comunicação
✔	Teoria do Treino Desportivo
	Teoria e Metodologia do Treino
✔	Teoria e Metodologia do Treino I
✔	Teoria e Metodologia do Treino II
✔	Teorias da Personalidade
✔	Trabalho de Projecto
✔	Trabalhos Verticais
✔	Traumatologia e Socorrismo
✔	Treino Personalizado

CODIFICAÇÃO DAS HORAS DE TRABALHO

T	HORAS TEÓRICAS
T/P	HORAS TEÓRICO-PRÁTICAS
P	HORAS PRÁTICAS (FÍSICAS OU LABORATORIAIS)
TC	HORAS DE TRABALHO DE CAMPO
E	HORAS EM ESTÁGIO
S	SEMINÁRIOS
OT	HORAS EM ORIENTAÇÃO TUTORIAL

FICHAS DE UNIDADES CURRICULARES – 1.º CICLO

ACTIVIDADE FÍSICA ADAPTADA

ACTIVIDADE FÍSICA E POPULAÇÕES ESPECIAIS (DNTA, TD)

ANO 3	ECTS 4	Horas contacto/semana T=1,5h T/P=1,5h
Regente	Mestre Nuno Pimenta, Professor-Adjunto Equiparado (npimenta@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre Nuno Pimenta, Professor-Adjunto Equiparado (npimenta@esdrm.pt) Mestre Fátima Ramalho, Professora-Adjunta Equiparada (fatimaramalho@esdrm.pt) Mestre Vera Simões, Assistente do 2.º triénio (verasimoes@esdrm.pt)	

Objectivos

1. Conhecer os princípios, os pressupostos e os conceitos associados à Avaliação e Prescrição do Exercício no contexto do Exercício e Saúde;
2. Conhecer as características, as capacidades, as necessidades e os objectivos das várias populações especiais;
3. Conhecer as várias formas de Avaliação de todas as componentes da Condição Física e saber seleccionar e adaptar os instrumentos e técnicas disponíveis para a Avaliação;
4. Adaptar as linhas orientadoras da Prescrição do Exercício aos vários grupos da população, bem como estabelecer objectivos realistas.

Conteúdos

1. ACTIVIDADE FÍSICA, CONDIÇÃO FÍSICA E SAÚDE: Epidemiologia da actividade física. Análise das evidências científicas sobre a relação entre o Exercício e a Saúde em populações especiais. Implicações da actividade física em contextos específicos: ao ar livre; altitude; e profundidade.
2. Caracterização das seguintes populações especiais (definição, especificidades fisiológicas e mecânicas, factores de risco e epidemiologia):
    - CRIANÇAS, ASMA, IDOSOS, OSTEOPOROSE, LOMBALGIA, DIABETES, HIPERTENSÃO, OBESIDADE, SÍNDROME METABÓLICO.
3. Objectivos e benefícios do exercício para populações especiais; introdução aos protocolos de Avaliação da Condição Física adaptados a populações especiais; Adaptação dos factores da prescrição do exercício para populações especiais; cuidados e adaptações especiais; Formas de promoção da actividade física.

Avaliação	Contínua - TESTE ESCRITO (realizado individualmente) + TRABALHOS DE GRUPO + EXERCÍCIO PRÁTICO
	Final EXAME FINAL + ORAL

Bibliografia principal

1. ACSM. (2006a). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (7th ed.). Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.
2. ACSM. (2006b). Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription (5th ed.). Baltimore: Lippincott Williams &Wilkins.
3. Bouchard, C (2000) Physical Activity and Obesity. Champaign, USA: Human Kinetics.
4. CDC (2004) Asthma Prevalence and Control Characteristics by Race/Ethnicity – United States 2002. Jama, 291 (12): 1435-36.
5. Grundy, S. M., Brewer, H. B., Jr., Cleeman, J. I., Smith, S. C., Jr., & Lenfant, C. (2004). Definition of metabolic syndrome: Report of the National Heart, Lung, and Blood Institute/American Heart Association conference on scientific issues related to definition. Circulation, 109(3), 433-438.
6. Khan, K; McKay, H; Kannus, P; Bailey, D; Wark, J; Bennell, K (2001) Physical Activity and Bone Health. Champaign, USA: Human Kinetics.
7. Rowland, TW (2005) Children's Exercise Physiology. 2nd Edition. Champaign, USA: Human Kinetics.
8. Yach, D., Hawkes, C., Gould, C., & Hofman, K. (2004). The global burden of chronic diseases: overcoming impediments to prevention and control. JAMA, 291(21), 2616-2622.

ACTIVIDADES LÚDICAS NA ÁGUA

Ano 3	CRÉDITOS ECTS 3	Horas/semana T/P=2h
Regente	Mestre Marta Martins, Equiparada a Professora-Adjunta (martamartins@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre Marta Martins, Equiparada a Professora-Adjunta	

Objectivos:
Utilizar estratégias adequadas à condução de um grupo das diversas faixas etárias em condições de sucesso e segurança.
Conhecer o enquadramento e seus recursos humanos, materiais e espaciais.
Observar e analisar as actividades em todo o seu espectro e aplicar estratégias que promovam o bem-estar físico e mental dos praticantes.

Conteúdos:
I – Introdução à actividade
1. Definição de actividades lúdicas
2. Caracterização das actividades
3. População alvo e suas características
4. Envolvimento e enquadramento
   Recursos humanos, materiais e espaciais

II – Métodos de aplicação
Desenvolvimento de actividades segundo a faixa etária:
Crianças em idade pré-escolar (4-6 anos)
Crianças em idade escolar (6-10 anos)
Jovens (10-15 anos)
Adultos (< 15 anos)
Seniores (< 65 anos)

Avaliação

A avaliação contínua dos estudantes efectua-se durante o semestre através da elaboração de fichas de aula, trabalhos realizados, fórum e debates temáticos, que reflectem o processo de formação a que vão estando sujeitos. Para aprovação na disciplina é condição que os alunos tenham uma nota das avaliações realizadas igual ou superior a 9,5 valores.
Será também alvo da avaliação contínua a intervenção nos fóruns de discussão no *moodle-esdrm* .
Os alunos terão ainda de cumprir 2/3 de presenças (no mínimo) às aulas.

- Critérios de avaliação durante as aulas (CA):

Assiduidade e participação
Conhecimento dos conteúdos
Articulação dos conteúdos com aspectos da actividade
Participação *moodle*

A classificação final é obtida pela aplicação da seguinte fórmula:
Nota Final = T*0.6+ FA*0.2+D*0.2
T (nota trabalho escrito final) + FA (nota ficha de aula) + CA (notas critérios de avaliação durante as aulas)

A avaliação final traduz-se na realização de um exame final, composto por 3 partes: prática, oral e escrita, a realizar na respectiva época de exames, de acordo com calendário a definir.

Aplica-se o regime de frequência previsto no Regulamento de Frequência, Avaliação, Transição e Precedências da ESDRM.

Bibliografia principal:
Moreno, J. A. (2001). *Juegos acuáticos educativos*. Barcelona: INDE.
Moreno, J. A., & Gutierres, M. (1998). *Actividades aquáticas educativas*. Barcelona INDE.
Sarmento, P. (2000). *A experiência motora no meio aquático*: Omniserviços.
Palácios, J. (2001). *2º Congreso de salvamento y socorrismo de Galícia*. Diputación provincial de A Coruña: Federacion de Salvamento y socorrismo de Galícia.

ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO

ANÁLISE DE PROJECTOS DE INVESTIMENTO

Licenciatura Gestão das Organizações Desportivas	Unidade Curricular Análise de Projectos de Investimento	
SEM II	ECTS 4	Horas contacto/semana T=1, T/P=2
Regente	Mestre Elsa Regina Monteiro Vieira, Equiparado a Professor-Adjunto (elsavieira@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre Elsa Regina Monteiro Vieira, Equiparado a Professor-Adjunto (elsavieira@esdrm.pt)	

Objectivos

- Fundamentar a utilidade da avaliação de projectos;
- Compreender cada uma das etapas do ciclo do projecto;
- Distinguir e caracterizar cada um dos diferentes tipos de avaliação de projectos;
- Fundamentar a escolha de critérios de avaliação baseados no cash-flow;
- Aprender a determinar o cash-flow na óptica do projecto e na óptica do investidor;
- Fundamentar as decisões de investimento com base nos critérios de avaliação de projectos;
- Compreender a interacção entre e decisão de investimento e de financiamento;
- Aprender a analisar o risco no âmbito da análise de projectos de investimento.

Conteúdos

1. **Conceitos elementares de projectos de investimento**: Conceito de projecto de investimento**;** As principais etapas de um projecto**;** Classificação dos projectos de investimento
2. **Avaliação económica e financeira de projectos de investimento**: Elementos de cálculo financeiro; O conceito de valor actual; O conceito de cash-flow; O cash-flow e o lucro contabilístico; O cash-flow na óptica do projecto e na óptica do investidor; O valor residual do investimento; O escalonamento no tempo dos cash-flows; A taxa de actualização; Critérios de avaliação baseados no cash-flow; Avaliação a preços constantes e preços correntes; Modalidades de financiamento
3. **Análise de risco:** Risco e incerteza**;** Prazo de recuperação do capital**;** Ponto crítico e margem de segurança**;** Análise de sensibilidade

Avaliação	**Contínua**: **Contínua**: inclui: 1º mini-teste – 20%; 2º mini-teste – 20% e frequência – 60% da nota final de avaliação contínua; Consideram-se aprovados os alunos que no conjunto dos elementos de avaliação obtenham média igual ou superior a 10 valores. O aluno encontra-se enquadrado na avaliação contínua a partir do momento em que participa num dos elementos de avaliação previstos.
	Final: inclui prova escrita (50%) e prova oral (50%). Condições de acesso ao Exame de Época Normal: alunos que não tenham participado em qualquer elemento de avaliação contínua; alunos que tenham obtido na avaliação contínua classificação final igual ou superior a 8 valores e inferior a 10 valores, em qual quer dos casos, os alunos têm de cumprir o regime de frequência de acordo com o estipulado no programa.

Bibliografia principal

1. BARROS, Carlos (1994) Decisões de Investimento e Financiamento de projectos, 3.ª Edição, Edições Sílabo, Lisboa.
2. BARROS, Hélio (1995) Análise de Projectos de Investimento, 3.ª Edição, Edições Sílabo, Lisboa.
3. PEREIRA, Nuno Duarte (2006) Manual de Avaliação Financeira de Projectos, 1.ª Edição, Amibússola, Santarém.
4. SOARES, João Oliveira; FERNANDES, Artur Viana; MARÇO, Américo André; MARQUES, João Pedro P. (1999) Avaliação de Projectos de Investimento na Óptica Empresarial, 1.ª Edição, Edições Sílabo, Lisboa.

ANATOMOFISIOLOGIA (GOD)

Ano 1	CRÉDITOS ECTS 4	Horas/semana T=1h T/P=2h
Regente	Mestre António Vences de Brito, Professor-Adjunto (abrito@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre António Vences de Brito, Professor-Adjunto Mestre Renato Fernandes, Assistente 2.º Triénio (rfernandes@esdrm.pt)	
Objectivos: A disciplina de Anatomofisiologia pretende transmitir ao aluno o conhecimento integrado da estrutura e fisiologia do organismo humano, tendo como referência central o aparelho locomotor e o movimento, desenvolvendo no aluno a sua capacidade de interpretar, analisar e intervir nos fenómenos anatomofisiologicos inerentes ao comportamento humano.		
Conteúdos: • 1.º Organização Geral do Corpo Humano: Noções básicas de fisiologia celular; Organização tecidual: T. Conjuntivo; T. Muscular; T. Nervoso; T. Epitelial; Organização geral dos Sistemas e Aparelhos; Homeostasia • 2.º Sistema Músculo-Esquelético: A - Osteologia e Tecido Conjuntivo, B – Artrologia, *C - Anatomia Muscular* • 3.º Função Neuro-Muscular: *A - Sistema Nervoso* Central: Noções fundamentais; Medula; Encéfalo; Vias da sensibilidade; Sistema Nervoso Periférico; Músculos esqueléticos e vias motora • 4.º Manutenção e Regulação do Meio Interno: *A - Sistemas de regulação da vida orgânica interna*: Homeostasia e a sua importância na manutenção dos sistemas vivos; Sistema Nervoso Autónomo; Sistema endócrino; Aspectos diferenciadores da regulação endócrina e nervosa; Glândulas endócrinas e respectivas hormonas: Hipófise; Tiróide; Paratiróides; Pâncreas; Supra-renais; Gónadas, *B – Aparelho cárdio-vascular*, *C – Aparelho digestiv, D. – Aparelho respiratório, E – Aparelho urinário.*		
Avaliação	1.º Modelo de avaliação contínua A desenvolver ao durante o semestre, sendo constituído por dois (2) momentos de avaliação, estando a avaliação distribuída da seguinte forma: 1.ª Avaliação: Organização geral do corpo; Osteologia e Tec. Conjuntivo; Artrologia; Anatomia muscular, Fisiologia do músculo-esquelético. 2.ª Avaliação: Função Neuromuscular – Sistema Nervoso;.Sistemas de regulação da vida orgânica interna - Sistema endócrino, cardiovascular; Ap. Digestivo; respiratório e urinário. O aluno é considerado aprovado na Avaliação Continua sempre que o somatório dos resultados obtidos nos vários momentos de avaliação for igual ou superior a 10 valores. É obrigatório a realização de todas as frequências. 2.º Modelo de avaliação final É constituído por prova escrita seguido de prova oral para os alunos com avaliação final na prova escrita igual ou superior a 8 valores. O aluno é aprovado desde que a média aritmética do somatório da nota da prova escrita com a nota da prova oral seja igual ou superior a 10 valores.	
Bibliografia principal: • Espanha, M.; Silva, P. ; Pascoal, A.; Correia, P. (1999). Anatomofisiologia, Tomo I - Sistema osteo-articular. Lisboa: Ed. FMH • Correia, P.; Pascoal, A; Silva, P.; Espanha, M. (2002). Anatomofisiologia, Estudos Práticos 1. Lisboa: Ed. FMH • Luttgens, K.; Hamilton, N. (1997). Kinesiology – Scientific Basis of Human Motion. (9º Ed.). Mcgraw-Hill. • CD – Primal 3D – Interactive Series • Correia, P.; Espanha, M; Pascoal, A.; Silva, P. (2003). Anatomofisiologia, Tomo II. Função Neuromuscular (2º Ed.). Lisboa FMH.		

ANATOMOFISIOLOGIA I

Ano 1	CRÉDITOS ECTS 5	Horas/semana T=2h T/P=2h
Regente	Mestre António Vences de Brito, Professor-Adjunto (abrito@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre António Vences de Brito, Professor-Adjunto	

Objectivos: A Unidade Curricular de Anatomofisiologia I pretende transmitir ao aluno o conhecimento integrado da estrutura e fisiologia do organismo humano, tendo como referência central o aparelho locomotor e o movimento, desenvolvendo no aluno a sua capacidade de interpretar, analisar e intervir nos fenómenos anatomofisiologicos inerentes ao comportamento motor humano em actividade física desportiva.

Conteúdos:

- 1.º Organização Geral do Corpo Humano: Organização anatómica estrutural e funcional; Terminologia anatómica e planos corporais. Organização estrutural e funcional da célula; T. Conjuntivo; T. Muscular; T. Nervoso; T. Epitelial Organização geral dos Sistemas e Aparelhos; Homeostasia
- 2.º Sistemas de Suporte e Movimento: A – Osteologia e Tecido Conjuntivo; B – Artrologia; *C - Anatomia Muscular; D. - Análise da Participação Muscular no Movimento*
- 3.º Sistemas de Integração, Coordenação e Controlo: *A - Sistema Nervoso* - Fundamentos do estudo do Sistema Nervoso: Caracterização histológica do tecido nervoso; Organização estrutural e funcional do tecido nervoso; Organização geral do sistema nervoso. Sistema Nervoso Central: Medula; Encéfalo. Receptores e vias da sensibilidade: Sensibilidade somática; Visão; Audição; Receptores vestibulares; Sentidos químicos. Sistema Nervoso Periférico: Organização estrutural e funcional.

Avaliação

1.º Modelo de avaliação contínua

Para que o aluno esteja sujeito ao processo de avaliação contínua deverá estar presente em 2/3 das aulas e terá de realizar as actividades de avaliação propostas.

Avaliação continua é constituída por dois (2) momentos de avaliação, estando esta distribuída da seguinte forma:

1.ª Frequência: Organização geral do corpo; Tec. Conjuntivo e Osteologia; Artrologia; Anatomia muscular.

2.ª Frequência: Análise da participação muscular no movimento; Sistemas de Integração, Coordenação e Controlo – Sist. Nervoso.

O aluno é considerado aprovado na Avaliação Contínua sempre que o resultado final dos vários momentos de avaliação for igual ou superior a 9,5 valores. Para obtenção da nota final aplica-se a seguinte fórmula de ponderação:

$$\frac{\text{nota da 1ª frequência} + (\text{nota da 2ª frequência} * 2)}{3}$$

O aluno é excluído da Avaliação Contínua quando não cumprir com o número mínimo de presenças nas aulas.

2.º Modelo de avaliação final

É constituído por prova escrita seguido de prova oral para os alunos com avaliação final na prova escrita igual ou superior a 8 valores e inferior a 9,5 e para os alunos com nota na prova escrita igual ou superior a 15 valores.

Os alunos com nota da prova escrita compreendida entre 9,5 valores 15 valores ficam dispensados de prova oral.

O aluno é aprovado desde que a média aritmética do somatório da nota da prova escrita com a nota da prova oral seja igual ou superior a 10 valores.

Bibliografia principal:

- Espanha, M.; Silva, P. ; Pascoal, A.; Correia, P. (1999). Anatomofisiologia, Tomo I - Sistema osteo-articular. Lisboa: Ed. FMH
- Correia, P.; Pascoal, A; Silva, P.; Espanha, M. (2002). Anatomofisiologia, Estudos Práticos 1. Lisboa: Ed. FMH
- Luttgens, K.; Hamilton, N. (1997). Kinesiology – Scientific Basis of Human Motion. (9.ª Ed.). Mcgraw-Hill.
- CD – Primal 3D – Interactive Series
- Correia, P.; Espanha, M; Pascoal, A.; Silva, P. (2003). Anatomofisiologia, Tomo II. Função Neuromuscular (2.ª Ed.). Lisboa FMH.

ANATOMOFISIOLOGIA II

Ano 1	CRÉDITOS ECTS 5	Horas contacto/semana T=2, T/P=2, P=X, PL=X, TC=X, S=X, O=X
Regente	Mestre António Vences de Brito, Professor-Adjunto (abrito@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre António Vences de Brito, Professor-Adjunto	

Objectivos: A Unidade Curricular de Anatomofisiologia II, em continuidade formativa da Unidade Curricular de Anatomofisiologia I, pretende transmitir, consolidar e desenvolver no aluno o conhecimento integrado da estrutura e fisiologia do sistema músculo-esquelético, dos sistemas reguladores da vida orgânica interna assim como dos aparelhos e sistemas fundamentais na manutenção de funções vitais em homeostasia, associados com a actividade física desportiva.

Conteúdos:

- 1.º Sistemas de Suporte e Movimento: A – Histologia e Fisiologia do Músculo-esquelético: Caracterização histológica do tecido muscular; A contracção no músculo-esquelético: Fontes energéticas da contracção muscular; Propriedades contrácteis; Relação força-comprimento; Relação força-velocidade; Diversidade muscular; Organização e controlo do movimento: Processos de coordenação intramuscular; Processos de coordenação intermuscular; Regulação medular do movimento; Organização e controlo dos movimentos nos andares superiores do SNC; Adaptações neuromusculares ao exercício físico: Aumento do volume muscular; Remodelação muscular; Adaptações Neurais; Fadiga muscular; Electromiografia (EMG): Tipos de EMG; Recolha do sinal; Análise e processamento do sinal EMG; Relação entre a EMG e a actividade muscular.
- 2.º Sistemas de Regulação e Manutenção do Meio Interno: *A - Sistema Nervoso* - Sistema Nervoso Autónomo: Organização estrutural e funcional. *B - Sistema Endócrino*: Caracterização histológica do tecido epitelial; Sistema endócrino - Características gerais; Glândulas endócrinas, hormonas e órgãos alvo; Estrutura química das hormonas; Controlo de secreção hormonal; Transporte e distribuição; Metabolismo e excreção; Interacção hormonal e órgãos alvo; receptores hormonais; Aspectos diferenciadores da regulação endócrina e nervosa. *C - Aparelho Cardiovascular e Sistema Linfático* - O sangue, Composição; Funções; Hemostase. Aparelho cardiovascular: O Coração, anatomia e fisiologia; Função cardíaca; Regulação da actividade cardíaca; A actividade cardíaca e o exercício físico; Métodos de estudo da actividade cardíaca. Sistema vascular, estrutura geral dos vasos sanguíneos; Circulação sistémica e pulmonar; Dinâmica da circulação; Adaptações circulatórias ao exercício físico. Sistema linfático: Estrutura e funções do sistema linfático. *D. - Aparelho Respiratório*: Estrutura e função dos órgãos do aparelho respiratório: Pulmões e pleuras; Zonas condutoras e de trocas gasosas. Ventilação pulmonar: Física da ventilação; Mecânica respiratória; espirómetria, volumes e capacidades pulmonares; Parâmetros respiratórios. Trocas gasosas e transporte de gases respiratórios. Mecanismos reguladores da actividade respiratória. Adaptações respiratórias ao esforço. *E - Aparelho Digestivo*: Descrição anatómica e fisiológica do aparelho digestivo. Organização geral. Digestão mecânica e química e sua regulação. *F - Aparelho Urinário*: Anatomia e fisiologia do aparelho urinário. Rim – Anatomia; Estrutura macroscópica e microscópica. Fisiologia renal: Funções reguladoras do rim; Mecanismos de regulação de concentração e volume urinário. Vias urinárias.

Avaliação

1.º Modelo de avaliação contínua

Para que o aluno esteja sujeito ao processo de avaliação contínua deverá estar presente em 2/3 das aulas e terá de realizar as actividades de avaliação propostas.

Avaliação continua é constituída por dois (2) momentos de avaliação, estando esta distribuída da seguinte forma:

1.ª Frequência: Histologia e Fisiologia do músculo-esquelético; Sistemas de Regulação e Manutenção do Meio Interno – Sist. Nervoso Autónomo; Sist. Endócrino.

2.ª Frequência: Sistemas de Regulação e Manutenção do Meio Interno - Ap. Cardiovascular; Ap. Digestivo; Ap. Respiratório e Ap. Urinário.

O aluno é considerado aprovado na Avaliação Contínua sempre que o resultado final dos vários momentos de avaliação for igual ou superior a 9,5 valores. Para obtenção da nota final aplica-se a seguinte fórmula de ponderação:

$$\frac{\text{nota da 1.ª frequência} + (\text{nota da 2.ª frequência} * 2)}{3}$$

O aluno é excluído da Avaliação Contínua quando não cumprir com o número mínimo de presenças nas aulas.

2.º Modelo de avaliação final

É constituído por prova escrita seguido de prova oral para os alunos com avaliação final na prova escrita igual ou superior a 8 valores e inferior a 9,5 e para os alunos com nota na prova escrita igual ou superior a 15 valores.

Os alunos com nota da prova escrita compreendida entre 9,5 valores 15 valores ficam dispensados de prova oral.

O aluno é aprovado desde que a média aritmética do somatório da nota da prova escrita com a nota da prova oral seja igual ou superior a 10 valores.

Bibliografia principal:

- Correia, P.; Silva, P. ; Espanha, M. (2003). Anatomofisiologia, Função Neuromuscular. (2º Ed.). Lisboa FMH.
- Espanha, M; Correia, P.; Pascoal, A.. (2001). Anatomofisiologia. Funções da Vida Orgânica Interna. Lisboa FMH
- Espanha, M; Correia, P.; Pascoal, A. (2002). Anatomofisiologia. Estudos Práticos II. Lisboa FMH.

ANIMAÇÃO SÓCIO-CULTURAL E TURÍSTICA

Ano 3	CRÉDITOS ECTS 3	Horas/semana T= 1h T/P= 2h
Regente	Doutor Henrique Frazão, Equiparado a Professor-Adjunto (frazao@esdrm.pt)	
Docentes	Doutor Henrique Frazão, Equiparado a Professor-Adjunto (frazao@esdrm.pt)	

Objectivos:
Os recentes desafios relacionados com o Turismo, fenómeno desportivo e com os tempos livres, resultante das constantes transformações ambientais e sociais, originam problemas e objectivos, que assumem uma crescente e fulcral importância merecendo desta forma a nossa abordagem.

Conteúdos:

1.1. Animação
- 1.1.1. O aparecimento da animação desportiva
- 1.1.2. A animação sociocultural

1.2. Actividades desportivas
- 1.2.1. A actividade desportiva e os tempos livres
- 1.2.2. A prática desportiva e a população
- 1.2.3. Benefícios da actividade física

1.3. O jogo e a criança
- 1.3.1. O jogo
- 1.3.2. A actividade física e a criança

1.4. Animação desportiva
- 1.4.1. Aspectos gerais da animação desportiva
- 1.4.2. Característica da animação desportiva
- 1.4.3. O animador desportivo
  - 1.4.3.1. Formação
  - 1.4.3.2. Relação com o participante
- 1.4.4. A instituição escolar, a animação e a prática desportiva
- 1.4.5. A animação desportiva e o desporto para todos

1.5. Organização de animações desportivas
- 1.5.1. Aspectos gerais de organização
- 1.5.2. Factores de organização da animação desportiva
  - 1.5.2.1. Diagnóstico
  - 1.5.2.2. Programação
  - 1.5.2.3. Execução
  - 1.5.2.4. Avaliação

1.6. Programas de animação desportiva
- 1.6.1. Tipologia da animação desportiva
  - 1.6.1.1. Local
  - 1.6.1.2. Incidência
  - 1.6.1.3. Idade
- 1.6.2. Programas

1. Conceito de Turismo e Turista
2. Classificações de turismo
3. Tipos de Turismo
4. Procura Turística

Parâmetros de Avaliação
a) Domínio Cognitivo – Realização de fichas e trabalho, trabalhos de grupo ou outro.
b) Domínio Sócio-Afectivo – Relacionamento, participação e disponibilidade.

Ponderações
a) Domínio Cognitivo – 70%
b) Domínio Sócio-Afectivo – 30%

Bibliografia principal:

Araújo, J. (1986). Guia do Animador e Dirigente Desportivo. Editorial Caminho. Lisboa.
Barrios, Armando. Dinamica de grupos - Mas de 100 Juegos para praticar em classe.
Byl, J. (2002). Co-Ed Recreational Games. Human Kinetics. USA.
Cabral, A. (1998). Jogos populares portugueses. Editorial Notícias. Lisboa.
Chelladurai, Packinthan, (1999). Human Resource Management in Sport & Recreation. Human Kinetics
Daly, J. (2000). Recreation and Sport Planning and Desingn. Human Kinetics. USA.
Dougherty, N. (1998). Outdoor Recreation Safety. Human Kinetics. USA.
Font, Xavier; Tribe, John. (2000). Forest Tourism and Recreation - case studies in environmental management .- f. Ward Loc Ltd.
Jensen, C. (1995). Outdoor Recreation in America. Human Kinetics. USA.
Lança, Rui. (2004). Animação Desportiva e Tempos Livre. Perspectivas de Organização. Desporto e Tempos Livres. Lisboa.
Ortiz, Jesus. Dinamica de grupos: aspectos técnicos, âmbitos de intervención e fundamentos teóricos.
Picart, Toni Puig. Animación Socio-cultural: cultura e território.
Serra, C. & Veiga, P. (1986) A Capeia. Um Jogo de Força. Associação Distrital de jogos tradicionais e do lazer Guarda.
Serra, C. & Veiga, P. (19869. A Pelota: Contributo para a sua recuperação. Associação Distrital de jogos tradicionais e do lazer. Guarda.
Serra, C. & Veiga, P. A Malha: Desporto Tradicional Português.
Serra, C. & Veiga, P. O Jogo do galo na Beira Serra. Coordenação Distrital de educação de adultos da Guarda. Guarda.
Shivers, J. & Delise, L. (1997) The Story of Leisure: Context, Concepts, and Current Controversy. Human Kinetics. USA.
Soria, Miguel; Cañellas, Antonio. Animación Deportiva.
Standeven, J. & Knop, P. (1999). Sport Tourism. Human Kinetics. USA.
Turco, Douglas; Riley, Roger; Stewart, Kamilla. Sport Tourism.

Uvinha, R. (2001). Juventude, lazer e esportes radicais. Manole: Brasil.
Ferreres, Joan Orti. (2004). La animacion deportiva, el juego y los deportes alternativos. INDE.
Ruiz, Javier. (2002) Juegos y Deportes de Aventura. Editora Wanceulen.
Hudson, S. (2003). Sport and Adventure Tourism, PhD Editor The Haworth Hospitality Press.
Swarbrooke, J.. (2003). Adventure Tourism: The New Frontier. Butterworth Heinemann. UK.

ANTROPOLOGIA E HISTÓRIA DO CORPO

Ano 1	CRÉDITOS ECTS 3	Horas/semana T=1h T/P=2h
Regente	Doutor David Catela, Professor-Adjunto (catela@esdrm.pt)	
Docentes	Doutor David Catela, Professor-Adjunto Mestre Ana Paula Seabra, Professora-Adjunta (apseabra@esdrm.pt)	

Objectivos Gerais:

- Conhecer e compreender as principais correntes e os principais conceitos na Antropologia
- Conhecer as principais perspectivas antropológicas sobre o Corpo
- Conhecer os modelos de pesquisa em Antropologia
- Conhecer as principais teorias sobre o comportamento lúdico
- Conhecer os principais modelos de classificação das actividades lúdicas
- Conhecer e compreender a evolução histórica do papel do Corpo na sociedade e nas manifestações culturais
- Compreender a relação entre variáveis humanas fixas e a expressão cultural das actividades lúdicas
- Conhecer e compreender o papel do simbolismo espacial e temporal na expressão das sub-culturas corporais
- Conhecer e compreender o papel do simbolismo corporal e gestual na expressão das sub-culturas corporais
- Conhecer e compreender fenómenos de contra-cultura através das práticas corporais
- Realizar um estudo exploratório com base num dos conteúdos abordados

Conteúdos:

- Antropologia cultural, social e física
- Uniformidade e particularismo, evolucionismo, funcionalismo e estruturalismo
- Cultura, facto social, instituição, símbolo
- Etnografia, trabalho de campo e antropometria
- Jogo e actividades físicas: Teoria de Huizinga e Sutton-Smith, sistemas de classificação de Caillois e de Parlebas
- Especializações profissionais, práticas sociais e culturais e emergência de actividades lúdicas
- Filogénese da motricidade humana e constrangimentos morfológicos e funcionais nas práticas corporais
- Evolução da morfologia do corpo
- Género e práticas corporais: heteronormatividade e equidade
- Ritos nas práticas corporais: passagem, purificação, intensificação
- Teoria da reciprocidade: Contacto físico e violência
- Local, territorialidade, co-localização, proxémica e heterotopias
- Espaços corporais e espaços motores nas actividades físicas
- Aculturação e enculturação através do corpo
- Antropometria e imagem corporal: precisão das medições, género, idade
- Agente corporal, disciplina, técnicas corporais e habitus
- Incorporação, modificação corporal
- Identidade e communitas
- Pele social e linguagem corporal
- Contra-cultura e técnicas corporais reflexivas intermédias e marginais

Avaliação	Fichas de aplicação de conhecimentos e trabalho de campo, em pequenos grupos

Bibliografia principal:

Bogin, B. (1999). *Patterns of human growth*. Cambridge: Cambridge University Press.
Caillois, R. (s/d). *O Homem e o Sagrado*. Lisboa: Cotovia.
Crespo, J. (1987). *As actividades corporais - Síntese histórica*. Lisboa: DGD.
Farnell, B. (1999). Moving bodies, acting selves. *Annual Review of Anthropology, 28*, 341-373.
Huizing, J. (1951). *Homo Ludens. Essai sur la fonction sociale du jeu*. Paris: Gallimard.
Leroi-Gourhan, A. (s/d). *O Gesto e a Palavra*. Lisboa: Ed. 70
Low, S. M. (2003). Anthropological Theories of Body, Space, and Culture. *Space & Culture, 6*, 1, 9-18.
Parlebas, P. (1986). *Contribution à un lexique commenté en science de l'action motrice*. Paris: INSEP.
Sutton-Smith, B. (1997). *The Ambiguity of Play*. London: Harvard University Press.

ANTROPOLOGIA E HISTÓRIA DO DESPORTO

Ano 1	CRÉDITOS ECTS 3/4	Horas/semana T=1h T/P=2h
Regente	Doutor David Catela, Professor-Adjunto (catela@esdrm.pt)	
Docentes	Doutor David Catela, Professor-Adjunto Mestre Ana Paula Seabra, Professora-Adjunta (apseabra@esdrm.pt)	

Objectivos Gerais:

- Conhecer e compreender as principais correntes e os principais conceitos na Antropologia
- Conhecer as principais perspectivas da Antropologia sobre o Desporto e o Jogo
- Conhecer modelos de pesquisa em Antropologia
- Conhecer as principais teorias sobre o jogo
- Conhecer os principais modelos de classificação das actividades lúdicas
- Conhecer e compreender a relação entre evolução histórica das sociedades humanas e das actividades desportivas e lúdicas
- Compreender a relação entre variáveis humanas fixas e a expressão cultural das actividades desportivas
- Conhecer e compreender o papel do simbolismo espacial e temporal na expressão da cultura desportiva
- Conhecer e compreender o papel do simbolismo corporal e dos objectos na expressão da cultura desportiva
- Conhecer e compreender fenómenos de contra-cultura através de práticas desportivas e lúdicas
- Realizar um estudo exploratório com base num dos conteúdos abordados

Conteúdos:

- Antropologia cultural, social e física
- Uniformidade e particularismo, evolucionismo, funcionalismo e estruturalismo
- Cultura, facto social, instituição, símbolo
- Etnografia e trabalho de campo
- Teorias clássicas e recentes sobre o jogo: Huizinga, Sutton-Smith, Parlebas, Salen & Zimmerman
- Filogénese humana e constrangimentos morfológicos e funcionais nas práticas desportivas
- Evolução da morfologia dos atletas
- Especializações profissionais, práticas sociais e culturais e emergência de actividades desportivas e lúdicas
- Aculturação e enculturação através do desporto
- Género e práticas desportivas e lúdicas ao longo dos tempos: heteronormatividade e equidade
- Feminilidade e feminismo no desporto
- Ritos na prática desportiva e no fenómeno desportivo: passagem, purificação, intensificação
- Heterotopias, communitas
- Habitus e arquitectura corporal
- Pele social e linguagem corporal
- Contra-cultura e técnicas corporais reflexivas intermédias e marginais

Avaliação	Fichas de aplicação de conhecimentos e trabalho de campo, em pequenos grupos

Bibliografia principal:

Blanchard, K. (*1995).The Anthropology of Sport: An Introduction*. Westport, CT and London: Bergin and Garvey.
Caillois, R. (s/d). *O Homem e o Sagrado*. Lisboa: Cotovia.
Crespo, J. (1987). *As actividades corporais - Síntese histórica*. Lisboa: DGD.
Dyck, N. (2000). *Games, Sports and Cultures*. Oxford and New York: Berg.
Huizing, J. (1951). *Homo Ludens. Essai sur la fonction sociale du jeu*. Paris: Gallimard.
Parlebas, P. (1986). *Contribution à un lexique commenté en science de l'action motrice*. Paris: INSEP.
Salen, K. & Zimmerman, E. (2003). *Rules of Play: Game design fundamentals*. MIT Press.
Sands, R. (1999). *Anthropology, Sport and Culture*. Westport, CT and London: Bergin and Garvey.
Sutton-Smith, B. (1997). *The Ambiguity of Play*. London: Harvard University Press.

ANTROPOMETRIA NO DESPORTO E NO EXERCÍCIO

Licenciatura **CFSD, DNTA, TD**	Unidade Curricular **ANTROPOMETRIA NO DESPORTO E NO EXERCÍCIO**	
SEM 2º, 3º	ECTS - 3	Horas contacto/semana T/P= h, S= h
Regente	Mestre Ana Paula Seabra, Professor-Adjunto (apseabra@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre Ana Paula Seabra, Professor-Adjunto (apseabra@esdrm.pt)	

Objectivos

1. Dominar as técnicas e procedimentos de medição em Antropometria
2. Saber determinar o erro de medida em Antropometria
3. Conhecer a especificidade morfológica associada a diferentes modalidades desportivas
4. Conhecer as medidas e índices antropométricos que permitem a avaliação dos indivíduos numa perspectiva de saúde
5. Perceber a importância da maturação biológica no desempenho físico
6. Saber seleccionar e aplicar métodos de avaliação da maturação biológica
7. Saber seleccionar e aplicar métodos de avaliação da composição corporal
8. Saber determinar e aplicar o somatótipo
9. Saber retirar as consequências práticas de intervenção face aos resultados obtidos nas diferentes técnicas de avaliação

Conteúdos

1. Técnicas e procedimentos de medição em Antropometria: peso, alturas, comprimentos, diâmetros, perímetros, pregas adiposas, envergadura.
2. Erro de Medida em Antropometria- garantia absoluta, garantia relativa, precisão e validade
3. Maturação biológica- Métodos de avaliação da maturação biológica. Variação na força e no desempenho motor associado à maturação.
4. O atleta jovem: estatura e peso de atletas jovens, estatuto maturacional e atletas jovens, idade da menarca em atletas, composição corporal de atletas jovens
5. Conceito de optimização morfológica
6. Caracterização morfológica de atletas de diferentes modalidades desportivas
7. Índices Antropométricos e Saúde- Medidas de peso. Medidas de gordura. Medidas da forma corporal e distribuição da gordura.
8. Composição corporal- modelos de análise da composição corporal. Métodos de avaliação da composição corporal
9. Tipologia Morfológica- Tipos morfológicos. O somatótipo de Heath-Carter

Avaliação	
	Contínua: Revisão dum artigo científico. Teste prático. Trabalho de campo (pequenos grupos).
	Final: Prova escrita e prova prática.

Bibliografia principal

1. Fragoso, M. I. & Vieira M. F. (2000). *Morfologia e Crescimento*. Cruz Quebrada: Edição Faculdade de Motricidade Humana.
2. Fragoso, M. I. & Vieira M. F. (2005). *Cinantropometria. Curso Prático*. Cruz Quebrada: Edição Faculdade de Motricidade Humana.
3. Malina, R.M., Bouchard, C. & Bar-Or, O. (2004). *Growth, Maturation, and Physical Activity (2nd Edition)*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books.
4. Norton, K. & Olds, T. (2002). *Anthropometrica: a textbook of body measurements for sport and health courses*. Austrália: UNSW Press.

AVALIAÇÃO E CONTROLO DO TREINO

Ano 3	CRÉDITOS ECTS 5	Horas/semana T=1h T/P=2h
Regente	Mestre António Manuel da Silva Moreira, Professor-Adjunto (antmoreira@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre António Manuel da Silva Moreira, Professor-Adjunto	

Objectivos:
Como continuidade das UC de Teoria do Treino I e Teoria do Treino II esta UC tem como objectivo a integração dos conhecimentos obtidos após a conclusão destas últimas e dos conhecimentos adquiridos nos dois primeiros anos das UC de Modalidade Desportiva I e Modalidade Desportiva II; neste sentido esta UC pretende, dar aos alunos competências essenciais no domínio do saber fazer, bem como contribuir para o desenvolvimento do espírito crítico de forma a que a prática da actividade de treinador possa permanentemente assentar numa reflexão critica sobre os dados obtidos na avaliação do desempenho desportivo, tendo em conta não só os resultados obtidos em cada momento de avaliação, mas também os procedimentos utilizados para os obter, nomeadamente as características dos instrumentos utilizados, e das condições de avaliação.

Conteúdos:
Serão abordados quatro grandes temas programáticos:

- Teoria geral da medida e Qualidades dos Testes
- Controlo da Função Cardio-respiratória
- Controlo da Função Neuro-muscular
- Aplicações Tecnológicas em Desporto

Avaliação	Avaliação Contínua: Para ter acesso a esta avaliação os alunos tem de ter pelo menos 85% de presenças nas aulas, caso o aluno não cumpra esta percentagem de presenças apenas poderá efectuar a avaliação por exame. Para cada um dos tópicos descritos no programa serão discutidas com os alunos, as tarefas a executar, o resultado dessas tarefas será expresso numa classificação de 0 a 20, no final será efectuada uma prova final de avaliação, que poderá ser de carácter prático, escrito ou oral. A classificação Final será o resultado da média aritmética de cada uma das classificações intermédias e mais a prova Final de avaliação.

Bibliografia principal:

1. Baechle, T. (1994) Essentials of Strength Training and Conditioning. Human Kinetics. Champaign.
2. Billat, Veronique. (2002) Fisiología Y Metodologia Del Entrenamiento –de la teoría a la prática, Paidotribo, Barcelona.
3. Bompa, T. & Cornacchia, L. (1998) Serious Strength Training. Human Kinetics. Champaign.
4. Heyward, V. (1991) Advanced Fitness Assessment Exercise Prescription. Human Kinetics. Champaign.
5. Hopkins, W. G. (2000, 19-08-2004). A New View of Statistics [e-book]. Internet Society for Sport Science. Acedido em 01-10-2004, 2004, da World Wide Web: http://www.sportsci.org/resource/stats/
6. Morrow, J. ; Jackson, A. ; Disch, J. & Mood, D. (2000) Measurement and Evaluation in Human Performance. Human Kinetics. Champaign.
7. Nitsch, J. ; Neumaier, A. ; Marées, H. & Mester, J (2002) Entrenamiento de la Técnica : contribuciones para un enfoque interdisciplinario. Editorial Paidotribo. Barcelona.
8. Pereira, A.(2002) SPSS - Guia Prático de utilização. Edições Sílabo, Lda. Lisboa.
9. Ruiz Caballero, J.; Garcia Manso, J.; Navarro, M. (1996) Pruebas para la Valoración de la Capacidad Motriz en el Deporte. Gymnos. Madrid.
10. Ruiz Caballero, J.; Garcia Manso, J.; Navarro, M. (1996) Pruebas para la Valoración de la Capacidad Motriz en el Deporte. Gymnos. Madrid.
11. Thomas, J. & Nelson, J. (1996) Research Methods in Physical Activity. Human Kinetics. Champaign.
12. Vincent, W. (1999) Statistics in Kinesiology. Human Kinetics. Champaign.
13. Viru, Atko & Viru, Mehis (2003) Análisis y Control del Rendimento Deportivo. Editorial Paidotribo. Barcelona.
14. Trochim, William M. The Research Methods Knowledge Base, 2nd Edition. Acedido em 20/10/2007 da World Wide Web: http://www.socialresearchmethods.net/kb/.

AVALIAÇÃO E DIAGNÓSTICO EM PSICOLOGIA DO DESPORTO I

Ano 2 PDE	CRÉDITOS ECTS 6	Horas contacto/semana T=15, T/P=45, P=0, PL=15, TC=0, S=X, OT=5, O=5
Regente	Dr.ª Anabela Vitorino, Equiparada a Professora-Adjunta (anabelav@esdrm.pt)	
Docente	Dr.ª Anabela Vitorino, Equiparada a Professora-Adjunta	

Objectivos Gerais

No Plano da Aquisição de Competências Teóricas:

- Adquirir a noção do *como*, *porquê* e *para quê* da avaliação psicológica, através dos seus métodos e instrumentos mais relevantes;
- Realizar com rigor a síntese e respectiva interpretação de análises quantitativas e qualitativas;

No Plano da Aquisição de Competências Práticas:

- Adquirir competências no domínio da avaliação psicológica, através da familiarização, manipulação, análise, cotação e interpretação de protocolos de instrumentos validados para a população portuguesa (testes psicológicos, inventários da personalidade, grelhas de observação, etc.);
- Desenvolver competências na elaboração do Dossier do Atleta, sinalizando eventuais consequências práticas da intervenção face aos resultados obtidos.

Conteúdos

1. Psicologia do Desporto e do Exercício
   - 1.1 Conceptualização
   - 1.2 Tarefas e funções do Psicólogo do Desporto
   - 1.3 Áreas de intervenção
   - 1.4 O Dossier do Atleta
2. Avaliação e Diagnóstico
   - 2.1 Conceitos básicos
   - 2.2 Momentos e objectivos da avaliação psicológica
   - 2.3 Metodologias de avaliação
   - 2.4 Avaliação psicológica e a relação com a competição, o planeamento e programação do treino
3. Noções elementares sobre testes (Testologia)
   - 3.1 Origem histórica e desenvolvimento dos testes
   - 3.2 Definição, construção, aferição e estandardização dos testes
   - 3.3 Classificação e limitações
4. Áreas de avaliação e aplicação de instrumentos
   - 4.1 Avaliação Intelectual
   - 4.2 Avaliação de Aptidões Específicas
   - 4.3 Avaliação da Personalidade
   - 4.4 Avaliação Psicomotora
5. Relatórios Psicológicos
   - 5.1 Estruturação e organização dos resultados da avaliação psicológica
   - 5.2 Problemas comuns
   - 5.3 Recomendações para a elaboração de um relatório
6. Breve abordagem às Questões Éticas e Deontológicas na prática da Avaliação Psicológica

Avaliação	Contínua 1. A avaliação contínua tem início com a entrega da primeira análise crítica de um texto científico e respectiva elaboração da Ficha de Leitura; 2. Cumprir dois terços de presenças nas aulas ministradas; 3. Realização de um teste escrito (Frequência) no final do semestre, sobre a matéria desenvolvida nas aulas teóricas, teórico-práticas e práticas (50%); 4. Realização de um Trabalho de pesquisa (grupo de 3 alunos), sobre um tema a propor pelo professor e que será, obrigatoriamente, apresentado aos colegas no decurso das aulas (30%); 5. Análise crítica de 4 textos científicos e respectiva elaboração de Fichas de Leitura (20%); 6. A classificação final será calculada com base na média aritmética ponderada dos três momentos de avaliação, não podendo o aluno em qualquer um destes momentos ter uma classificação inferior a 7,5 valores.
	Final Os alunos que não optarem pelo modelo da avaliação contínua serão avaliados em exame final, de acordo com o Regulamento de Avaliação em vigor na ESDRM.

Bibliografia principal

1. Almeida, L. S.; Simões, M. R.; Machado, C. & Gonçalves, M. M. (Coords.) (2004). *Avaliação Psicológica. Instrumentos Validados para a População Portuguesa*. Coimbra: Quarteto Editora, Vol. II.
2. Alves, J.; Brito, A. P. & Serpa, S. (1996). *Psicologia do Desporto: Manual do Treinador*. Lisboa: Edições Psicosport.
3. Anastasi, A. (1977). *Testes Psicológicos* (2ª ed.) (D. Moreira, trad.). São Paulo: Editora Pedagógica e Universitária Ltda..
4. Cunha, J. A. et al. (2000). *Psicodiagnóstico V* (5ª Ed.). Porto Alegre: Artmed Editora.
5. Dosil, J. (2002). *El Psicólogo del Deporte: Asesoramiento e Intervención*. Madrid: Editorial Sintesis.
6. Freeman, F. (1976). *Teoria e Prática dos Testes Psicológicos*. (M. J. Miranda, trad.). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
7. Gonçalves, M. M.; Simões, M. R.; Almeida, L. S. & Machado, C. (Coord.) (2003). *Avaliação Psicológica. Instrumentos Validados para a População Portuguesa*, Coimbra: Quarteto Editora, Vol. I.
8. Nideffer, R. M. & Sagal, M. (2001). *Assessment in Sport Psychology*. Morgantown: Fitness Information Technology, Inc..
9. Pichot, P. (1971) *Les Tests Mentaux*. (8ª ed.) Paris: Presses Universitaires de France.
10. Ribeiro, J. L. P. (1999). *Investigação e avaliação em psicologia e saúde*. Lisboa: Climepsi Editores.
11. Samulski, D. (2002). *Psicologia do Esporte. Manual para a Educação Física, Psicologia e Fisioterapia*. São Paulo: Editora Manole Ltda..
12. Weinberg, R. & Gould, D. (2007). *Foundations of Sport And Exercise Psychology* (4ª ed.). Champaign, IL.: Human Kinetics.

AVALIAÇÃO E DIAGNÓSTICO EM PSICOLOGIA DO DESPORTO II

Ano 3 PDE	CRÉDITOS ECTS 6	Horas contacto/semana T=1, T/P=3, P=1, PL=0, TC=0, S=0, O=0.3, OT=0.3
Regente	Mestre Luís Cid, Equiparado a Professor-Adjunto (luiscid@esdrm.pt)	
Docente	Mestre Luís Cid, Equiparado a Professor-Adjunto	

Objectivos:

- Adquirir competências no domínio da avaliação e do diagnóstico em psicologia, através da familiarização, manipulação, análise, cotação e interpretação de protocolos de instrumentos específicos do desporto e do exercício (e.g. escalas, questionários, inventários, grelhas de observação);
- Conhecer e dominar o processo de construção e validação de testes psicológicos específicos do desporto e do exercício;
- Desenvolver a capacidade de escolha dos testes adequados para a avaliação em função das necessidades individuais de cada sujeito, tendo em linha de conta o contexto específico (i.e. desporto ou exercício);
- Saber retirar as consequências práticas de intervenção face aos resultados obtidos, promovendo o diagnóstico correcto da situação;

Conteúdos:

1. A importância da avaliação e diagnóstico em psicologia do desporto e do exercício;
2. Construção, adaptação, tradução e validação de instrumentos de avaliação psicológica aplicada ao contexto do desporto e do exercício;
3. As qualidades psicométricas dos instrumentos de avaliação psicológica aplicados ao contexto do desporto e do exercício, disponíveis na língua Portuguesa;
4. Aplicação, análise e interpretação de protocolos de instrumentos de avaliação dos diversos factores psicológicos no âmbito do desporto e do exercício (e.g. orientação motivacional, regulação motivacional do comportamento, atenção e concentração, ansiedade, stress, depressão, atitudes, autoconfiança, auto-estima, estados de humor, competências psicológicas básicas);
5. Realização de relatórios de avaliação e diagnóstico em psicologia do desporto e do exercício;

Avaliação	Avaliação Contínua 1. Individual: Assiduidade e Trabalhos realizados durante as aulas; 2. Grupo: Relatório de avaliação e diagnóstico; Projecto de investigação; Fichas de observação; Avaliação Contínua (Regimes Especiais) 1. Igual ao ponto 2 da avaliação anterior; 2. Teste teórico e prático; Avaliação Final 1. Individual: Exame teórico e prático 2. Individual: Projecto de investigação e relatório de avaliação e diagnóstico (entregues no dia do exame);

Bibliografia principal:

1. Almeida L, Freire T (2003). *Metodologia da Investigação em Psicologia e Educação*. Braga: Edições Psiquilibrios;
2. Anastasi A (1968). *Testes Psicológicos*. São Paulo: EPU;
3. Banville D, Desrosiers P, Genet-Volet Y (2000). Translating Questionnaires and Inventories Using a Cross-Cultural Translation Technique. *Journal of Teaching in Physical Education*, 19, 374-387;
4. Buckworth J, Dishman R (2002). *Exercise Psychology*. Champaign Illinois: Human Kinetics;
5. Duda J (1998). *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement*. Morgantown: Fitness Information Technology Inc;
6. Freeman F (1976). *Teoria e Prática dos Testes Psicológicos*. Lisboa: F.C.Gulbenkian;
7. Hill M, Hill A (2000). *Investigação por Questionário*. Lisboa: Edições Sílabo;
8. Moreira J (2004). *Questionários: Teoria e Prática*. Coimbra: Livraria Almedina;
9. Nideffer R, Sagal M (2001). *Assessment in Sport Psychology*. Morgantown: Fitness Information Technology Inc;
10. Ostrow A (1996). *Directory of Psychological Tests in the Sport and Exercise Sciences*. Morgantown: Fitness Information Technology Inc;
11. Vallerand R (1989). Vers une Méthologie de Validation Trans-Culturelle de Questionnaires Psychologiques: Implications pour la Recherche en Langue Française. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 30(4), 662-680;
12. Weinberg R, Gould D (2007). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign Illinois: Human Kinetics;

AVALIAÇÃO E EDUCAÇÃO POSTURAL

Opção	CRÉDITOS ECTS 3	Total horas: 45h, T/P: 25 h , Seminário: 20h
Regente	Mestre Fátima Ramalho, Professor-Adjunto Equiparado (fatimaramalho@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre Fátima Ramalho, Professor-Adjunto Equiparado (fatimaramalho@esdrm.pt)	

Objectivos:

- Identificar as principais fontes de desequilíbrio postural;
- Identificar e saber aplicar a bateria de testes de avaliação funcional;
- Ser capaz de identificar e aplicar exercícios de educação postural adaptados a situações específicas

Conteúdos:

- Análise das evidências científicas sobre problemas posturais numa perspectiva multidimensional: biomecânica, psicológica e psicossocial.
- Anatomia funcional da coluna vertebral; mecanismos estabilizadores; biomecânica da coluna e sua relação com as actividades de interacção com o meio.
- Introdução aos protocolos de avaliação postural e identificação dos riscos de lesão
- Identificação a aplicação de técnicas de consciencialização postural, equilíbrio, estabilização e controlo da mobilidade.

Avaliação	- 1 Apresentação oral de trabalhos de grupo. - 1 Avaliação prática realizada em grupo. - 1 Teste escrito realizado individualmente.

Bibliografia principal:

Bandy, W.D., Sanders, B. (2001). *Therapeutic Exercise - Techniques for intervention*. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins

Burton, A.K., *How to prevent low back pain.* Best Practice & Reseach Clinical Rheumatology, 2005. 19 (4): p. 541-555.

Cook, C., Brismée, JM., Sizer, P., *Factors associated with physiotherapists' confidence during assessment of clinical cervical and lumbar spine instability* Physiotherapy Research International, 2005. 10 (2): p. 59-71.

Cook, G.; Esquerre, B.; Fields K.; Lang A. – *Introduction To Reebok Reactive Neuromuscular Training & Screening*. Reebok University

Espanha, M., *Anatomofisiologia. Tomo I. Sistema osteo-Articular*. 1999: FMH Edições.

Gallagher, S. P. & Kryzanowska, R. (1999). *The Pilates Method of Body Conditioning*. Philadelphia: Trans-Atlantic Publication.

Hutton, W.C., Elmer, William A., Boden, Scott D., Hyon, S., Toribatake, Y., Tomita, K., Hair, Gregory A., *The Effect of Hydrostatic Pressure on Intervertebral Disc Metabolism.* SPINE, 1999. 24 (15): p. 1507-1515.

Isacowitz, R. (2006). *Pilates*. Champaign, Il: Human Kinetics.

King, M. (2003). *Corepilates: Discover your Longest, Leanest Body with Pilates on the Ball*. Sydney: ABC Books.

Lee, D., *A cintura pélvica. Uma abordagem para exame e o tratamento da região lombar,*

Lundon, K.B., Bolton, K., *Structure and Function of the Lumbar Intervertebral Disc in Health, Aging, and Pathologic Conditions.* Orthopaedic & Sports Physical Therapy, 2001. (6): p. 291-306.

McGill, S., *Low Back Disorders: Evidence Based Prevention and Rehabilitation*. 2007: HumanKinetics.

McGill, S.M., *Linking latest knowledge of injury mechanisms and spine function to the prevention of low back disorders.* Journal of Electromyography and Kinesiology, 2004. 14: p. 43-47.

Moffat, M. & Vickery, S. (2002). *Manual de Manutenção e Reeducação Postural da American Physical Therapy Association*. Porto Alegre: Artmed Editora.

Norris, M.C. (2000). *Back Stability* – Champaingn: Human Kinetics

on the control of spine motion and stability against sudden trunk perturbations. Electromyography and Kinesiology, 2006

Parks, K.A., Crichton, K. S., Goldford, e McGill, S. M., *A Comparison of Lumbar Range of Motion and Functional Ability Scores In Patients With Low Back Pain.* SPINE, 2003. 28 (4): p. 308-384.

pelvica e do quadril, ed. 2ª. 2001: Manole.

Peng, B., Hao, J., Hou, S., Wu, W., Jiang, D., Fu, X., e Yang, Y., *Possible Pathogenesis of Painful Intervertebral Disc Degeneration.* SPINE, 2006. 31 (5): p. 560-566.

Pope, M.H.G., Kheng, L., Magnusson, Marianne L. , *Spine ergonomics. Annual Review of Biomedical Engineering.* 2002. 4: p. 49-68.

Rissanen, A., Heliövaara, M., Alaranta, H., Taimela, S., Mälkiä, E., Knekt, P., Reunanen, A., e Aromaa, A., *Does good trunk extensor performance protect against back-related work disability?* Rehabil Med, 2002. 34: p. 62-66.

Shumway-Cook, A., Woollacott, M. H. (2001). *Motor Control - Theory and Pratical Applications- Second Edition.* Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins

Skinner, B.H., *Ortopedia. Diagnóstico e Tratamento. Current*, ed. 3ª. 2003: McGraw-Hill

Ungaro, A. (2004). *Pilates*. Porto: Editora Civilização.

Vera-Garcia, F., Elvira, J., Brown, S., McGill, S., *Effects abdominal of stabilization maneuvers.*

AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DAS ACTIVIDADES FÍSICAS

SEM 3 DNTA	ECTS 4	Horas contacto/semana T=1h T/P=2h
Regente	Doutor João Brito, Professor-Adjunto (jbrito@esdrm.pt)	
Docentes	Doutor João Brito	

Objectivos

- Desenvolver um conhecimento geral das aplicações da avaliação e prescrição das actividades físicas;
- Conhecer as metodologias de investigação em avaliação e prescrição das actividades físicas;
- Permitir a todos os licenciados em Desporto, na variante de Desporto de Natureza e Turismo Activo, um conhecimento e capacidade de intervenção com populações que procuram a realização de actividades de recreação e de natureza;
- Proporcionar uma vivência de actividades, contribuindo para a segurança das situações específicas que se colocam às pessoas;
- Promover a aquisição de competências ao nível da avaliação da aptidão física dos sujeitos, para a realização das actividades e a capacidade de prescrição do modo e quantidade das mesmas;
- Organização e do enquadramento técnico das respectivas actividades, tendo em conta a especificidade e exigência das actividades, dos equipamentos envolvidos e dos locais de prática;

Conteúdos

i) Benefícios e riscos associados à actividade física
   (1) Benefícios associados à actividade física regular
   (2) Riscos associados à actividade física vigorosa
ii) Estratificação do Risco e despiste de problemas de saúde
   (1) Despiste de eventuais problemas de saúde
   (2) Estratificação do risco – ACSM
iii) Avaliação da Aptidão Física (AF)
   (1) Anamenese; questionário de saúde
   (2) Avaliação de parâmetros hemodinâmicos
   (3) Contra-indicações para a avaliação da Aptidão Física
   (4) Termo de consentimento
iv) Testes de avaliação da AF e interpretação de resultados
   (1) Propósito da avaliação da AF
   (2) Instruções de pré-teste; ordem de aplicação dos testes
   (3) Avaliação da composição corporal – métodos e técnicas
   (4) Avaliação cardiorespiratória – testes submáximos de laboratório e de terreno; critérios de interrupção
   (5) Avaliação da componente muscular – força e flexibilidade
v) Interpretação dos resultados dos testes
vi) Prescrição da Actividade Física
   (1) Princípios da realização de actividade física regular
   (2) Objectivos gerais da Prescrição de actividade física na população adulta aparentemente saudável
   (3) Factores da Prescrição de actividade física
   (4) Prescrição da condição cardio-respiratória
   (5) Prescrição da condição muscular (força e flexibilidade)
   (6) Prescrição do Exercício para alteração da composição corporal (perda de peso)
   (7) Estrutura de uma sessão de actividade física
   (8) Modos de actividade física
   (9) Controlo da Actividade Física - Intensidade, duração e frequência
   (10) Noções básicas de treino desportivo
vii) Estudo de caso
   (1) Identificação dos factores de risco de doença cardíaca
   (2) Estratificação de risco
   (3) Avaliação subjectiva e objectiva do praticante
   (4) Prescrição do Exercício

Avaliação

A avaliação consta de dois modelos:
Avaliação contínua
Este é o principal modelo previsto na organização da UC. A avaliação final de frequência resultará da avaliação contínua de conhecimentos/procedimentos realizada através de uma ficha escrita, numa escala de 20 valores, avaliação prática e de 3 trabalhos de pesquisa (exposições temáticas), para além da verificação cumulativa dos seguintes pré-requisitos:
- Frequência no mínimo de 2/3 das aulas teóricas e teórico-práticas com aproveitamento global positivo (individual);
- Aprovação na classificação média dos momentos de avaliação: 3 exposições temáticas (grupo), 1 ficha escrita (individual), e Avaliação prática (individual)

A - Ficha escrita
Constituídas por vinte questões de resposta múltipla e de desenvolvimento, com classificação de 0 a 20 valores.

B – Exposições temáticas (grupos fixos de 3/4 pessoas)
Pesquisa bibliográfica temática (temas a serem indicados no início da UC) constituída por uma apresentação em PowerPoint. A exposição deve comportar a seguinte estrutura: enquadramento do tema, breve revisão da literatura e conclusões.
Avaliação de 1 a 5 valores.
Escala de avaliação:
1- Muito Insuficiente
2- Insuficiente
3- Suficiente
4- Bom
5- Muito bom

	C – Avaliação Prática (individual) A avaliação contínua tem início na primeira aula leccionada da UC. A classificação final da UC é determinada pela seguinte fórmula: Classificação Final = [(classificação da ficha escrita)+ (Média as classificações das apresentações/exposições temáticos x 4)+ (Avaliação prática]/3 <u>Avaliação Final</u> Destina-se a quem desistiu da avaliação contínua ou não teve aproveitamento em algum dos momentos da mesma. O exame final é composto de duas partes, designadamente uma prova teórica (exame escrito) e uma prova prática ("exame oral"). e incide sobre toda a matéria leccionada. A nota mínima de acesso ao "exame oral" é de 8 valores A classificação final é a média aritmética do exame escrito e do "exame oral".
	A avaliação é realizada numa escala de 0 a 20 valores.

Bibliografia principal

ACSM (2005). *ACSM's guideline for exercise testing and prescription*. 7th, American College of Spots Medicine. Philadelphia. USA. Lippincott Williams & Wilkins.
American College of Sports Medicine (ACSM) (2005). *ACSM's Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 5 Ed. Williams and Wilkins, Baltimore.
Barata, T. et al. (1997). *Actividade Física e Medicina Moderna*. Lisboa. Europress.
Heyward, V. (1991). *Advanced fitness assessment & exercise prescription*. Champaign, IL. Human Kinetics.
Nunes, L. (1999). *A prescrição da actividade física*. Lisboa. Caminho.
Shankar, K. (1999). *Exercise Prescription*. Philadelphia. Hanley & Belfus.

AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO I

SEM 3, CFSD	CRÉDITOS ECTS 5	Horas/semana T=2h T/P=2h
Regente	Doutora Rita Santos Rocha, Professora-Coordenadora (rsantos@esdrm.pt)	
Docentes	Doutora Rita Santos Rocha Mestre Nuno Pimenta, equiparado a Professor-Adjunto (npimenta@esdrm.pt) Mestre M.ª Fátima Ramalho, equiparada a Professora-Adjunta (fatimaramalho@esdrm.pt)	

Objectivos:

- Conhecer os princípios, os pressupostos e os conceitos associados à Avaliação e Prescrição do Exercício no contexto do Exercício e Saúde;
- Conhecer as características, as capacidades, as necessidades e os objectivos dos vários grupos da população - indivíduos aparentemente saudáveis e atletas;
- Conhecer as várias formas de Avaliação de todas as componentes da Condição Física, bem como adquirir capacidade de selecção e adaptação dos instrumentos e técnicas disponíveis para a Avaliação;
- Adquirir capacidade de adaptação das linhas orientadoras da Prescrição do Exercício aos vários grupos da população, bem como estabelecer objectivos realistas;
- Adquirir capacidade de estabelecer uma relação positiva com os praticantes, de forma a promover a aderência ao Exercício e o sucesso dos objectivos propostos;
- Fornecer formação profissional nas tarefas de Promoção e Prescrição do Exercício e de Avaliação da Condição Física das populações-alvo do Exercício e Saúde;
- Fornecer formação profissional nas tarefas de adaptação dos programas de Exercício às populações-alvo do Exercício e Saúde.

Conteúdos:

- Conceitos de Exercício, Actividade Física e Saúde.
- Diagnóstico preliminar de saúde e estratificação de risco de várias doenças crónicas.
- Epidemiologia da actividade física, condição física e algumas doenças crónicas.
- Factores de risco de doença coronária. Factores de risco de outras doenças crónicas.
- Formas de medição do dispêndio energético. Formas de medição da carga biomecânica de várias actividades físicas. Sistematização da actividade física em função da carga metabólica e mecânica produzida.
- Garantia e validade dos testes de avaliação da condição física.
- A população-alvo do exercício e saúde. Caracterização da população adulta aparentemente saudável e atletas. Desenvolvimento de programas de Exercício.
- Avaliação e prescrição do exercício em função das componentes da condição física.
- Avaliação da condição cardio-respiratória e prescrição do exercício para melhoria da condição cardio-respiratória.
- Avaliação da condição muscular e prescrição do exercício para melhoria e manutenção da condição muscular.
- Avaliação da composição corporal e prescrição do exercício para melhoria e manutenção da composição corporal.
- Aspectos psicossociais da aderência ao exercício.
- Estudos de caso segundo o ACSM.

Avaliação	Avaliação contínua: 1 teste escrito (escolha múltipla, resposta breve e estudo de caso) 60% + 2 trabalhos (com apresentação) 2x20%. Avaliação final e Exames: 1 teste escrito + oral.

Bibliografia principal:

ACSM (2005). *ACSM's Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 5th ed. Baltimore: Williams & Wilkins.
ACSM (2006). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 7th ed. Baltimore: Williams & Wilkins.
Fleck, S. & Kraemer, W (1997). *Designing Resistance Training Programs*. Champaign: Human Kinetics.
Heyward, V. (2002). *Advanced Fitness Assessment Exercise Prescription*. 4th ed. Champaign: Human Kinetics.
Morrow, JR; Jackson, AW; Disch, JG & Mood, DP (2000). *Measurement and Evaluation in Human Performance* 2nd ed. Champaign: Human Kinetics.
Santos-Rocha, R & Pimenta, N (2007). *Avaliação e Prescrição do Exercício I - População Aparentemente Saudável. Documentação de apoio às aulas*. Escola Superior de Desporto de Rio Maior.
Swain, DP & Leutholtz, F (2002). *Exercise Prescription: A Case Study Approach to the ACSM Guidelines*. Champaign: Human Kinetics.

AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO II

SEM 4, CFSD	CRÉDITOS ECTS 5	Horas/semana T=2h T/P=2h
Regente	Doutora Rita Santos Rocha, Professora-Coordenadora (rsantos@esdrm.pt)	
Docentes	Doutora Rita Santos Rocha Mestre M.ª Fátima Ramalho, equiparada a professora-adjunta (fatimaramalho@esdrm.pt) Mestre Vera Simões, assistente 2.º triénio (verasimoes@esdrm.pt)	

Objectivos:

- Conhecer os princípios, os pressupostos e os conceitos associados à Avaliação e Prescrição do Exercício no contexto do Exercício e Saúde;
- Conhecer as características, as capacidades, as necessidades e os objectivos dos vários grupos da população - indivíduos em fases especiais da vida: crianças, grávidas e idosos;
- Conhecer as várias formas de Avaliação de todas as componentes da Condição Física, bem como adquirir capacidade de selecção e adaptação dos instrumentos e técnicas disponíveis para a Avaliação;
- Adquirir capacidade de adaptação das linhas orientadoras da Prescrição do Exercício aos vários grupos da população, bem como estabelecer objectivos realistas;
- Adquirir capacidade de estabelecer uma relação positiva com os praticantes, de forma a promover a aderência ao Exercício e o sucesso dos objectivos propostos;
- Fornecer formação profissional nas tarefas de Promoção e Prescrição do Exercício e de Avaliação da Condição Física das populações-alvo do Exercício e Saúde.

Conteúdos:

- Análise das evidências científicas sobre a relação entre o exercício e a saúde em populações em fases especiais da vida.
- Garantia e validade dos testes de avaliação da condição física para populações especiais.
- A população-alvo do exercício e saúde. Caracterização das populações em fases especiais da vida: crianças, grávidas e idosos.
- Avaliação e prescrição do exercício para populações em fases especiais da vida, em função das componentes da condição física.
- Avaliação da condição cardio-respiratória e prescrição do exercício para melhoria da condição cardio-respiratória, para populações em fases especiais da vida.
- Avaliação da condição muscular e prescrição do exercício para melhoria e manutenção da condição muscular, para populações em fases especiais da vida.
- Avaliação da composição corporal e prescrição do exercício para melhoria e manutenção da composição corporal, para populações em fases especiais da vida.
- Aspectos psicossociais do exercício em populações em fases especiais da vida.
- Estudos de caso aplicados a populações em fases especiais da vida.

Avaliação	Avaliação contínua: 1 teste escrito (escolha múltipla, resposta breve e estudo de caso) 60% + 2 trabalhos (com apresentação) 2x20%. Avaliação final e Exames: 1 teste escrito + oral.

Bibliografia principal:

ACSM (1997). *ACSM's Exercise Management for Persons with Chronic Diseases and Disabilities*. Champaign: Human Kinetics.
ACSM (2005). *ACSM's Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 5th ed. Baltimore: Williams & Wilkins.
ACSM (2006). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 7th ed. Baltimore: Williams & Wilkins.
Allen, L (1999). *Active Older Adults - Ideas for Action*. Champaign: Human Kinetics.
Anthony, L (2002). *Pre-and-Post Natal Fitness: A Guide for Fitness Professionals from the American Council on Exercise*. Monterey, CA: Healthy Learning.
Armstrong, N & Mechelen, W van (2000). *Paediatric Exercise Science and Medicine*. Oxford: University Press.
Baptista, F (2000). *Exercício Físico e Metabolismo Ósseo - Resultados do Programa de Actividade Física para a Pessoa Idosa do Concelho de Oeiras*. Cruz Quebrada: Edições FMH.
Best-Martini, E & DiGenova, K (2003). *Exercise for Frail Elders*. Champaign: Human Kinetics.
Butler, JM (1995). *Fit and Pregnant: The Pregnant Woman's Guide to Exercise*. USA: Acorn Publishing.
Chan, K & Micheli, L (1998). *Sports and Children*. Champaign: Human Kinetics.
Clapp, J (1998). *Exercise Through Your Pregnancy*. Champaign: Human Kinetics.
Fleck, S & Kraemer, W (1997). *Designing Resistance Training Programs*. Champaign: Human Kinetics.
Heyward, V (2002). *Advanced Fitness Assessment Exercise Prescription*. 4th ed. Champaign: Human Kinetics.
Morrow, JR; Jackson, AW; Disch, JG & Mood, DP (2000). *Measurement and Evaluation in Human Performance* 2nd ed. Champaign: Human Kinetics.
Santos-Rocha, R & Simões, V (2007). *Avaliação e Prescrição do Exercício II - Fases Especiais da Vida. Documentação de apoio às aulas*. Escola Superior de Desporto de Rio Maior.
Swain, DP & Leutholtz, F (2002). *Exercise Prescription: A Case Study Approach to the ACSM Guidelines*. Champaign: Human Kinetics.

AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO III

SEM 5, CFSD	CRÉDITOS ECTS 4	Horas/semana T=2h T/P=1h
Regente	Doutora Rita Santos Rocha, Professora-Coordenadora (rsantos@esdrm.pt)	
Docentes	Doutora Rita Santos Rocha Mestre Nuno Pimenta, equiparado a Professor-Adjunto (npimenta@esdrm.pt) Mestre M.ª Fátima Ramalho, equiparada a Professora-Adjunta (fatimaramalho@esdrm.pt)	

Objectivos:

- Conhecer os princípios, os pressupostos e os conceitos associados à Avaliação e Prescrição do Exercício no contexto do Exercício e Saúde;
- Conhecer as características, as capacidades, as necessidades e os objectivos dos vários grupos da população-alvo;
- Conhecer as várias formas de Avaliação de todas as componentes da Condição Física, bem como adquirir capacidade de selecção e adaptação dos instrumentos e técnicas disponíveis para a Avaliação;
- Adquirir capacidade de adaptação das linhas orientadoras da Prescrição do Exercício aos vários grupos da população, bem como estabelecer objectivos realistas;
- Adquirir capacidade de estabelecer uma relação positiva com os praticantes, de forma a promover a aderência ao Exercício e o sucesso dos objectivos propostos;
- Fornecer formação profissional nas tarefas de Promoção e Prescrição do Exercício e de Avaliação da Condição Física das populações-alvo do Exercício e Saúde.

Conteúdos:

- Análise das evidências científicas sobre a relação entre o exercício e a saúde em populações especiais. Formas de promoção da actividade física.
- Relação do exercício com a prevenção e tratamento dos problemas de saúde. Objectivos e benefícios do exercício para populações especiais. Cuidados e adaptações especiais. Princípios da prescrição do exercício para populações especiais.
- Introdução aos protocolos de Avaliação da Condição Física em pessoas com asma. Prescrição do Exercício para pessoas com asma.
- Introdução aos protocolos de Avaliação da Condição Física em pessoas com diabetes. Prescrição do Exercício para pessoas com diabetes.
- Introdução aos protocolos de Avaliação da Condição Física em pessoas com Hipertensão. Prescrição do Exercício para pessoas com Hipertensão.
- Introdução aos protocolos de Avaliação da Condição Física em pessoas com DCV. Prescrição do Exercício para pessoas com DCV.
- Introdução aos protocolos de Avaliação da Condição Física em pessoas obesas. Prescrição do Exercício para pessoas obesas.
- Cuidados especiais na aplicação de protocolos de Avaliação da Condição Física em pessoas com osteoporose. Prescrição do Exercício para pessoas com osteoporose.
- Estudos de caso segundo o ACSM, aplicados a populações especiais.

Avaliação	Avaliação contínua: 1 teste escrito (escolha múltipla, resposta breve e estudo de caso) 60% + 2 trabalhos (com apresentação) 2x20%. Avaliação final e Exames: 1 teste escrito + oral.

Bibliografia principal:

ACSM (1997). *ACSM's Exercise Management for Persons with Chronic Diseases and Disabilities*. Champaign: Human Kinetics.
ACSM (2005). *ACSM's Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 5th ed. Baltimore: Williams & Wilkins.
ACSM (2006). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 7th ed. Baltimore: Williams & Wilkins.
ACSM (2002). *ACSM's Resource for Clinical Exercise Physiology*. Baltimore: Williams & Wilkins.
Heyward, V (2002). *Advanced Fitness Assessment Exercise Prescription*. 4th ed. Champaign: Human Kinetics.
McGill, S (2002). *Low Back Disorders*. Champaign: Human Kinetics.
Santos-Rocha, R & Pimenta, N (2007). *Avaliação e Prescrição do Exercício III - Populações Especiais. Documentação de apoio às aulas.* Escola Superior de Desporto de Rio Maior.
Skinner, JS (1993). *Exercise Testing and Exercise Prescription For Special Cases - Theoretical Basis and Clinical Application* (2nd ed). Media: Lippincott Williams & Wilkins.
Swain, DP & Leutholtz, F (2002). *Exercise Prescription: A Case Study Approach to the ACSM Guidelines*. Champaign: Human Kinetics.
Wasserman, K; Hansen, JE; Sue, DY; Casaburi, R & Whipp, BJ (1999). *Principles of Exercise Testing and Interpretation - Including Pathophysiology and Clinical Applications*. (3th ed). Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.
Skinner, JS (1993). *Exercise Testing and Exercise Prescription For Special Cases - Theoretical Basis and Clinical Application* (2nd ed). Media: Lippincott Williams & Wilkins.

BIOLOGIA HUMANA

BIOMECÂNICA DAS ACTIVIDADES DESPORTIVAS

SEM 3	CRÉDITOS ECTS 4	Horas/semana T=1h T/P=2h
Regente	Mestre Vítor Milheiro, Professor-Adjunto (vmilheiro@esdrm.pt)	
Docentes	Doutora Rita Santos Rocha, Professora-Coordenadora (rsantos@esdrm.pt) Mestre Vítor Milheiro, Professor-Adjunto (vmilheiro@esdrm.pt) Mestre Hugo Louro, Professor-Adjunto (hlouro@esdrm.pt)	

Objectivos:

- Conhecer o âmbito e a importância da cinesiologia.
- Conhecer os aspectos biomecânicos das causas e tipos de lesões
- Conhecer os fundamentos anatómicos e fisiológicos do movimento humano, na resposta à carga mecânica
- Conhecer e utilizar os principais instrumentos de análise e optimização das técnicas desportivas

Conteúdos:

- A natureza e as componentes da cinesiologia
- Fundamentos anatómicos e fisiológicos do movimento humano
- Métodos de estudo das acções dos músculos
- Factores que afectam as propriedades dos tecidos biológicos
- Causas e tipos de lesões em função da estrutura.
- Efeitos do equipamento desportivo e das técnicas na lesão.
- Avaliação da carga mecânica.
- Lesões no desporto: resposta à carga mecânica.
- Análise biomecânica dos resultados desportivos
- Optimização biomecânica das técnicas desportivas
- Modelos matemáticos dos movimentos desportivos
- Biomecânica das técnicas desportivas
- Etapas na análise das técnicas desportivas
- Identificação e correcção de erros nas técnicas desportivas
- Instrumentos para análise biomecânica das técnicas desportivas

Avaliação	Fichas teórico-práticas – 60% Trabalho individual - (projecto de investigação) 30% Participação - 10%

Bibliografia principal:

- ABRANTES, João (1997), *Biomecânica*, Edições FMH, Lisboa
- BARTLETT, R (1999), Sports *biomechanics: reducing injury and improving performance*, E & FN Spon, London – New York
- BARTLETT, R. (2003, *Introduction to sports biomechanics*, Spon Press, London – New York
- CARR, Gerry (1997), *Mechanics of Sports - a practitionar's guide*, Human Kinetics, USA
- CAMPOS, M. A. (2002), *Biomecânica da musculação*, Sprint, 2ªed., Rio de Janeiro
- HALL, Susan (1993), *Biomecânica Básica*, Editora Guanabara Koogan
- JODAR, X.A. (1996), *Eficácia y técnica deportiva - análisis del movimiento humano*, Editora Iniciativas Deportivas
- LUTTGENS, K ; HAMILTON, N. (1997), *Kinesiology, Scientific basis of human motion*, Brown & Benchmark Publishers, New York, 9ªed.
- McGINNIS, Peter M. (1999), *Biomechanics of Sport and Exercise*, Human kinetics, USA

BIOQUÍMICA

Ano	ECTS 4	Horas/semana T=1h T/P=2h
Regente	Doutora Filomena Calixto, Professor-Adjunto (fcalixto@esdrm.pt)	
Docente	Doutora Filomena Calixto, Professor-Adjunto	

CONTABILIDADE DE GESTÃO

Licenciatura Gestão das Organizações Desportivas	Unidade Curricular Contabilidade de Gestão	
SEM I	ECTS 5	Horas contacto/semana **T=1h T/P=1h P=2h**
Regente	Mestre Elsa Regina Monteiro Vieira, Equiparado a Professor-Adjunto (elsavieira@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre Elsa Regina Monteiro Vieira, Equiparado a Professor-Adjunto (elsavieira@esdrm.pt)	

Objectivos

- Compreender as insuficiências da Contabilidade Geral, o âmbito e objectivos da contabilidade de gestão;
- Compreender e proporcionar os conhecimentos em termos de apuramento do custo de produção ou da prestação de serviços e conhecer as principais contas de movimentação da contabilidade analítica
- Compreender os métodos relativos ao apuramento de custos;
- Fornecer competências para a concepção e implementação de um sistema de Contabilidade de Gestão
- Compreender a aplicabilidade da Contabilidade de gestão às organizações desportivas.

Conteúdos

1. Introdução: A insuficiência da Contabilidade Geral; Âmbito e objectivos da Contabilidade de Gestão; Requisitos da Contabilidade de Gestão; Contabilidade Geral versus Contabilidade de Gestão; Conceitos fundamentais da Contabilidade de Gestão; Custos e proveitos; Os custos e o seu controlo;
2. Apuramento do custo de produção ou da prestação de serviços e as principais contas da contabilidade analítica: Componentes do custo de produção ou da prestação de serviços; Imputação dos gastos gerais; Sistemas de custeio: total, variável e racional; Principais contas da contabilidade analítica.
3. Métodos de Apuramento dos custos: Método directo; Método indirecto; Centros de custo; Métodos das secções; Apuramento dos custos pelo método das secções; Custos de distribuição e administrativos
4. Relações custos/volume/resultados: Alternativas de custeio e resultados; Utilização da informação proporcionada pelo custeio variável; Custeio variável "versus" custeio total; Custeio variável e centros de custos
5. Concepção e implementação de sistemas de Contabilidade de Gestão: Principais etapas para a definição e implantação de uma contabilidade interna; Definição do subsistema de contabilidade interna e respectivo desenvolvimento
6. Concepção e implementação de sistemas de Contabilidade de Gestão
7. A contabilidade de custos - classe 9 - de acordo com o Plano Oficial de Contabilidade para as Federações Desportivas, Associações e Agrupamento de Clubes

Avaliação	**Contínua**: inclui: 1º mini-teste – 20%; 2º mini-teste – 20% e frequência – 60% da nota final de avaliação contínua; Consideram-se aprovados os alunos que no conjunto dos elementos de avaliação obtenham média igual ou superior a 10 valores. O aluno encontra-se enquadrado na avaliação contínua a partir do momento em que participa num dos elementos de avaliação previstos.
	Final: inclui prova escrita (50%) e prova oral (50%). Condições de acesso ao Exame de Época Normal: alunos que não tenham participado em qualquer elemento de avaliação contínua; alunos que tenham obtido na avaliação contínua classificação final igual ou superior a 8 valores e inferior a 10 valores, em qual quer dos casos, os alunos têm de cumprir o regime de frequência de acordo com o estipulado no programa.

Bibliografia principal

1. Caiado, A. C. P. (2003), Contabilidade de Gestão, Lisboa, Áreas Editora.
2. Caiado, A. C. P. (2004), Casos Práticos de Contabilidade Analítica, Lisboa, Áreas Editora.
3. Palma, J. (1998), Casos Práticos de Contabilidade de Gestão, 1ª Edição, Lisboa, Plátano Editora.
4. Pereira, C. C. e Franco, S. (2001), Contabilidade Analítica – Casos Práticos (1ª Edição), Lisboa, Editora Rei dos Livros.
5. Pereira, C. C. e Franco, S. (2001), Contabilidade Analítica (6ª Edição), Lisboa, Editora Rei dos Livros.

CONTABILIDADE I

Licenciatura Gestão das Organizações Desportivas	Unidade Curricular Contabilidade I	
SEM I	ECTS 5	Horas contacto/semana T=2, T/P=1, P=1.
Regente	Mestre Elsa Regina Monteiro Vieira, Equiparado a Professor-Adjunto (elsavieira@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre Elsa Regina Monteiro Vieira, Equiparado a Professor-Adjunto (elsavieira@esdrm.pt)	

Objectivos

- Conhecer a importância da contabilidade dentro dos sistemas de informação e gestão das organizações;
- Enquadrar a conciliação da Contabilidade Geral com o Plano Oficial de Contabilidade e com os planos sectoriais,
- Estudar e compreender os conceitos fundamentais da Contabilidade, nomeadamente o método e os princípios contabilísticos;
- Adquirir uma estrutura teórica adequada que permita a compreensão da problemática contabilística e as suas implicações no âmbito da análise financeira;
- Reconhecer a importância das informações e das peças contabilísticas como elementos imprescindíveis da gestão global das organizações.

Conteúdos

1. **Introdução:** A função da Contabilidade nos vários tipos de organizações**;** A Contabilidade como instrumento de gestão nas organizações
2. **Principais conceitos contabilísticos:** O método contabilístico; Sistematização do registo contabilístico**;** A normalização contabilística; Os princípios contabilísticos e a valorimetria.
3. **Estudo detalhado das contas patrimoniais:** Classe 1 – disponibilidades; Classe 2 – terceiros**:** clientes, fornecedores – utilização das contas e respectiva movimentação; empréstimos obtidos**;** estado e outros entes públicos**;** Accionistas (sócios) – POC e agentes desportivos associados – POCFAAC**;** Outros devedores e credores - utilização das contas e respectiva movimentação, em termos do POC e do POCFAAC**;** Acréscimos e diferimentos; Ajustamentos de dívidas a receber; Provisões.

Avaliação

Contínua: inclui: 1º mini-teste – 20%; 2º mini-teste – 20% e frequência – 60% da nota final de avaliação contínua;

Consideram-se aprovados os alunos que no conjunto dos elementos de avaliação obtenham média igual ou superior a 10 valores.

O aluno encontra-se enquadrado na avaliação contínua a partir do momento em que participa num dos elementos de avaliação previstos.

Final: inclui prova escrita (50%) e prova oral (50%).

Condições de acesso ao Exame de Época Normal: alunos que não tenham participado em qualquer elemento de avaliação contínua; alunos que tenham obtido na avaliação contínua classificação final igual ou superior a 8 valores e inferior a 10 valores, em qual quer dos casos, os alunos têm de cumprir o regime de frequência de acordo com o estipulado no programa.

Bibliografia principal

1. Bento, J., Plano Oficial de Contabilidade Explicado, Porto Editora.
2. Borges, A., Moreira, A., Isidro, H., Macedo, J. e Morgado, J. (2002), Práticas de Contabilidade Financeira.
3. Borges, A., Rodrigues, A. e Rodrigues, R. (2005), Elementos de Contabilidade Geral (22ª Edição), Lisboa, Áreas Editora.
4. Costa, C.B. e Alves, G. C., Contabilidade Financeira (5ª Edição), Lisboa, Publisher Team.
5. Ferreira, R. F., O Plano Oficial de Contabilidade, Editora Escolar.
6. Pais, C. (2001), Contabilidade Financeira – Exercícios Resolvidos, Lisboa, Editora Rei dos Livros.
7. Rodrigues, J. (2005), Adopção em Portugal das Normas Internacionais de Relato Financeiro (2ª edição), Lisboa, Áreas Editora.

CONTABILIDADE II

SEM 2 GOD	ECTS 5	Horas contacto/semana T=1, T/P=1, P=2.
Regente	Mestre Elsa Regina Monteiro Vieira, Equiparado a Professor-Adjunto (elsavieira@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre Elsa Regina Monteiro Vieira, Equiparado a Professor-Adjunto (elsavieira@esdrm.pt)	

Objectivos

- Adquirir uma estrutura teórica adequada que permita a compreensão da problemática contabilística;
- Reconhecer a importância das informações e das peças contabilísticas como elementos imprescindíveis da gestão global das organizações.

Conteúdos

1. Estudo detalhado de contas:
Classe 2 – terceiros (conclusão)
Classe 3 – existências: conceitos fundamentais e a respectiva movimentação de contas; sistemas de inventário e valorimetria

Classe 4 – imobilizado: conceitos fundamentais: investimentos financeiros, imobilizado corpóreo e incorpóreo e imobilizações em curso; amortizações e critérios de amortização; reavaliações e leasing
Classe 5 – Capital: conceitos fundamentais; operações relacionadas com o capital social; aplicações de resultados; contas de reservas
Custos, proveitos e resultados: conceitos fundamentais; custos operacionais, financeiros e extraordinários; proveitos operacionais, financeiros e extraordinários; resultados
2. Operações de fim de exercício: conceitos fundamentais; regularização de contas: objectivos e lançamentos; apuramento de resultados; construção de Demonstração de Resultados, Balanço e Anexo; encerramento e reabertura das contas
3. O Sistema de Normalização Contabilística: As principais diferenças entre POC e SNC: estrutura conceptual, principais contas
4. Aplicação prática em software contabilístico: contabilização, lançamento de documentos, apuramento de IVA, processamento de salários, operações de fim de exercício, etc.

Avaliação

Contínua: Contínua: inclui: 1º mini-teste- 20%; trabalho – 30% e frequência – 50% da nota final de avaliação contínua;

Consideram-se aprovados os alunos que no conjunto dos elementos de avaliação obtenham média igual ou superior a 10 valores.

O aluno encontra-se enquadrado na avaliação contínua a partir do momento em que participa num dos elementos de avaliação previstos.

Final: Final: inclui prova escrita (60%) e trabalho presencial (50%).

Condições de acesso ao Exame de Época Normal: alunos que não tenham participado em qualquer elemento de avaliação contínua; alunos que tenham obtido na avaliação contínua classificação final igual ou superior a 8 valores e inferior a 10 valores, em qual quer dos casos, os alunos têm de cumprir o regime de frequência de acordo com o estipulado no programa.

Bibliografia principal

1. Borges, A., Moreira, A., Isidro, H., Macedo, J. e Morgado, J. (2002), Práticas de Contabilidade Financeira.
2. Borges, A., Rodrigues, A. e Rodrigues, R. (2005), Elementos de Contabilidade Geral (22ª Edição), Lisboa, Áreas Editora.
3. Caiado, A., Madeira, J., (2004), Encerramento de Contas – na perspectiva contabilístico-fiscal, Áreas Editores.
4. Costa, C.B. e Alves, G. C., Contabilidade Financeira (5ª Edição), Lisboa, Publisher Team.
5. Pais, C. (2001), Contabilidade Financeira – Exercícios Resolvidos, Lisboa, Editora Rei dos Livros.

CONTROLO DE GESTÃO

Ano 2 GOD	CRÉDITOS ECTS 4	Horas/semana T=2h T/P=2h
Regente	Mestre Pedro Sobreiro, equiparado a professor-adjunto (sobreiro@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre Pedro Sobreiro, equiparado a professor-adjunto	

Objectivos:
A disciplina tem como objectivo o desenvolvimento de capacidades técnicas que permitam aos alunos intervir na concepção, implementação e análise dos sistemas de controlo de gestão. Visa igualmente permitir compreender a realização das estratégias empresariais através do desenvolvimento de instrumentos práticos de gestão.

Conteúdos:

- Fundamentos do planeamento e controle de gestão;
- Planeamento estratégico, operacional e estudo de casos;
- Custo Padrão;
- Os orçamentos;
- Controlo orçamental;
- Tableux de Bord e Balanced Scorecard;
- Preços de transferência interna;

Avaliação

Avaliação contínua
Os alunos deverão ter uma assiduidade mínima de 2/3 das aulas teórico-práticas e teóricas, nas aulas teóricas desenvolver-se-ão os temas dos conteúdos programáticos e serão realizados alguns exemplos, enquanto nas aulas teórico-práticas irão ser realizados exercícios práticos para que o formando possa explorar os conhecimentos transmitidos com um apoio por parte do docente.
O modelo base de avaliação será o da avaliação contínua, que se efectua durante o ano lectivo através da realização de uma prova escrita e de dois trabalhos individuais.
A prova escrita é classificada de 0 a 20 valores, incide sobre a totalidade da matéria leccionada e é obrigatória a todos os alunos.
Os trabalhos individuais são classificados de 0 a 20 valores, incidindo sobre os conhecimentos adquiridos, tendo como objectivo de ser aglutinador de conhecimentos.
A nota final calcula-se considerando 70% do valor obtido na prova escrita e 30% do valor da nota dos trabalhos, onde obrigatoriamente o aluno não poderá ter uma classificação inferior a 7,5 em nenhum dos elementos de avaliação.

Nota Final = 0,7 x NotaProvaEscrita + 0,4 x (NotaTrabalho1 + NotaTrabalho2)/2

Os alunos que não optarem por este tipo de avaliação serão avaliados em exame final de acordo com o regulamento de avaliação em vigor na Escola.
O aluno que não cumpra os requisitos do regime de avaliação contínua terá de integrar-se no modelo de avaliação final.
Avaliação final
Este modelo é constituído por duas provas uma escrita e outra oral. Realizará a prova oral o aluno que obtenha na escrita um resultado igual ou superior a 7,5 valores. Para ser aprovado, o aluno deverá ter uma média aritmética simples resultante do valor obtido nas duas provas, igual ou superior a 9,5 valores.

Bibliografia principal:

- Jordan, H., Neves, J. & Rodrigues, J. (2005). Controlo de Gestão – Ao serviço da estratégia dos gestores, Lisboa: Áreas Editora
- Mowen, M. & Hansen, D. (2003). Gestão de Custos – Contabilidade e Controle, São Paulo : Pioneira Thomson Learning.
- Lochard, J. (2003). Os rácios essenciais – Como os utilizar, interpretar e comentar, Lisboa: Bertrand Editora.
- Montebello, M. (2003). Criação de valor para o cliente, Lisboa: Monitor

CONTROLO MOTOR E APRENDIZAGEM

Ano 2	CRÉDITOS ECTS 5	Horas/semana T=2h T/P=2h
Regente	Doutor David Catela, professor-adjunto (catela@esdrm.pt)	
Docentes	Doutor David Catela, professor-adjunto Dr. Marco Branco, equiparado a assistente 1.º triénio (marcobranco@esdrm.pt)	

Objectivos:

- Conhecer os principais modelos de classificação das habilidades motoras.
- Conhecer os principais factores condicionadores do planeamento e correcção da acção motora, tendo como referência alguns modelos de processamento de informação.
- Conhecer a relação da atenção com a prestação motora.
- Conhecer os principais processos hierárquicos e leis de controlo da acção motora.
- Conhecer os principais fenómenos da coordenação motora.
- Compreender o conceito de aprendizagem motora.
- Conhecer o impacto da organização das condições de prática na aprendizagem motora.
- Conhecer o impacto da organização do retorno de informação na aprendizagem motora.
- Conhecer as principais teorias e leis do processo de aprendizagem motora.
- Compreender os conceitos de retenção e transferência motora.
- Conhecer os principais fenómenos da retenção motora.
- Conhecer os princípios da transferência motora.

Conteúdos:

- Classificação das tarefas motoras e das actividades físicas
- Tempos da tarefa motora e relação com idade, experiência e desenvolvimento motor do executante
- Processamento de informação e regulação do comportamento motor, em função da experiência, idade e desenvolvimento motor do executante e do tipo de tarefa motora
- Sistemas de memória e regulação do comportamento motor, em função das suas características e a experiência, idade e desenvolvimento motor do executante
- Atenção e regulação do comportamento motor em função da experiência, idade e desenvolvimento motor do executante e do tipo de actividade motora
- Antecipação motora
- Mecanismos não centrais de regulação da acção motora
- Mecanismos centrais de regulação da acção motora
- Lei de Fitts
- Coordenação
- Aprendizagem motora
- Condições de prática
- Conhecimento dos resultados
- Conhecimento da prestação motora
- O processo da aprendizagem motora
- Retenção
- Transferência motora
- A pesquisa em controlo motor e aprendizagem motora

Avaliação	Avaliação contínua: 2 testes escritos, em modo de escolha múltipla e justificação. Avaliação final e Exames: teste escrito, em modo de perguntas de desenvolvimento, e oral.

Bibliografia principal:

Barreiros, J; & Pezarat, P. (1997). *Aprendizagem Motora. Teorias e Modelos*. Cruz Quebrada, Lisboa: FMH Edições.
Famose, J.-P. (1990). *Apprentissage Moteur et Difficulté de la Tâche*. Paris: INSEP Pub.
Godinho, M.; Barreiros, J.; & Mendes, R. (1999). *Controlo Motor e Aprendizagem*. Cruz Quebrada, Lisboa: FMH Edições.
Latash, M. L. (1998). *Neurophysiological Basis of Movement*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
Schmidt, R. A; & Lee, T. D. (1999). *Motor Control and Learning- A Behavioral Emphasis*. USA: Human Kinetics.

DANÇA

Ano	CRÉDITOS ECTS **3**	Horas/semana **TP=1,7h; S=1,3h**
Regente	Dr.ª Susana Franco, Professora Adjunta (sfranco@esdrm.pt)	
Docente	Dr.ª Cristina Correia, Assistente (criticorreia@hotmail.com)	

Objectivos:

- Adquirir conhecimentos históricos sobre cada técnica de Dança e o seu percurso desde o início até à actualidade.
- Conhecer e explorar as componentes do movimento: corpo, espaço, tempo, dinâmica e relações, aplicado às diferentes técnicas.
- Improvisar a partir de temas e/ou elementos técnicos.
- Desenvolver e estruturar pequenas composições para serem interpretadas individualmente ou em grupo.
- Adquirir e desenvolver competências para o aperfeiçoamento pessoal e dos outros em situações de interacção.
- Compreensão da Dança enquanto forma de arte; interagindo e relacionando-a com outras formas de arte.
- Desenvolver competências e experiências das capacidades na área da interpretação através de diversos estímulos. O aluno deverá exprimir-se através do movimento executado correctamente através das técnicas aprendidas.
- Aptidão para analisar e apreciar a Dança através da observação e discussão de matérias coreográficas.
- Adquirir noção crítica e de apreciação de diversos trabalhos coreográficos, quer de alunos ou professores ou coreógrafos profissionais, justificando as apreciações através a linguagem abordada nas aulas.
- Desenvolver e aumentar o controlo do movimento corporal.
- Tentativa de evitar movimento mecânico, procurando movimentos originais, espontâneos, dançando de um modo fluído.
- Adquirir e desenvolver capacidade de transmissão de sentimentos ou sensações ao realizar sequências coreográficas. O aluno deverá saber interpretar as sequências e deverá saber interpretá-las à sua maneira pessoal de acordo com o que sente no momento.
- Favorecer a socialização.
- Dança Jazz e Contemporânea
  - Dominar a linguagem técnica específica; Dominar colocação postural em Dança (*en dehor* e paralelo); Dominar posições básicas em Dança (1ª, 2ª, 3ª posição de pernas e 1ª,2ª,5ª,3ª posições de braços); Implementar o multiculturalismo; Dominar as noções técnicas da dança; Estimular o aparecimento de ritmos originais em contratempo; Desenvolver a coordenação motora, dissociação e isolamentos; Dominar a execução técnica de cada movimento executado na aula; Interpretar sequências coreográficas
- Dança Criativa
  - Desenvolver a criatividade individual e colectiva; Utilizar o corpo como linguagem; Dominar as noções técnicas da dança; Implementar a imaginação criadora a partir de temas; Estimular e despertar a comunicação

Conteúdos:

- Conhecimentos históricos sobre Dança.
- Noções básicas das Técnicas de Dança abordadas na aula.
- Noções das características de cada técnica abordada na aula.
- Noções básicas do corpo em relação à capacidade própria de movimentação relacionada com o espaço.
- Consciência da postura e alinhamento corporal (*en dehor* e paralelo).
- Noção de posições básicas de braços e pés na dança.
- Desenvolvimento rítmico: musicalidade/coordenação.
- Dança Criativa.
- Dança Jazz.
- Dança Contemporânea.

Avaliação

Bibliografia principal:

ANTUNES, S. (1994). Análise do Ensino em Dança – Planeamento e Formulação de Programas. Tese de Mestrado. Lisboa: FMH.
H. B. REDFERN (1973). Concepts in modern educational dance. Kimpton.
SMITH-AUTARD, J. (1998). The Art of Dance in Education. A&C Black.
BOUCIER, P. (1987). História da Dança no Ocidente. São Paulo: Martins Fontes Editora.
LABAN, R. (1976). Chore tics. (2nd ed.). London: Macdonald & Evans.
MCGREEVY-NICHOLS, S., SCHEFF,H.,SPRAGUE,M. (2005). Building Dances – A guide to putting Movements Together. Human Kinetics.
GARAFOLA, L.(1997). Rethinhking the Sylph. New Perspectives on the Romantic Ballet. Hanover: University Press of New Engkand.
BANES, S. (1993). Wrinting Dancing in the age of post modernism. University of New England.
SCHEFF, H.; SPRAGUE, M; MCGREEVY-NICHOLS, S (2005). Experiencing Dance – From studant to dance artist. Human Kinetics.
KASSING, G.; M.JAY, D. (2003). Dance Teaching Methods and Curriculum Design. Human Kinetic.
GREEN GILBERT, A. (2000) Teaching the Three Rs Through Movement Experiences: A Handbook for Teachers. Prentice Hall.
N. H'DOUBLER, M.; BRENNAN, A. (1998). Dance: A Creative Art Experience. University of Wisconsin Press.
KRAINES,M., PRYOR, E. Jump into Jazz.
LUIGI, KRIEGEL, L., ROACH,F. (1997). Luigi's Jazz Warm Up. New Jersey: Princeton Book Company, Publishers.
HATCHETT,F. , GITLIN, N. (2000). Jazz Dance. Human Kinetics.
GOUGH, M. (1999). Knowing Dance: A Guide for Creative Teaching, Princeton Book Co.
NEWLOVE,J.; DALBY,J. (2004). Laban for All. Routledge.

DESENVOLVIMENTO DE CARREIRAS

SEM 5 PDE	ECTS 5 Horas contacto/semana T=30, T/P=30, P=0, PL=0, TC=0, S=X, OT=5, O=5
Regente	Professor Doutor António Rosado, Professor Associado FMH (arosado@fmh.utl.pt)
Docentes	Professor Doutor António Rosado

Objectivos

A disciplina visa a aquisição de conhecimentos acerca do desenvolvimento de carreiras, utilizáveis no âmbito da gestão de carreiras e do aconselhamento de carreira, referenciadas, no essencial, às práticas profissionais na área das ciências do desporto e da actividade física. Visa, também, promover o desenvolvimento de competências pessoais de orientação e gestão da sua própria carreira facilitando o ingresso na vida activa e a boa gestão da sua actividade profissional.

Conteúdos

Noção de Actividade Física. Importância da Actividade Física. Actividade Física e Motricidade Humana. Actividade Física, Exercício e Desporto. As diversas definições de Desporto. As actividades profissionais no âmbito das actividades físicas. Análise das noções: fontes de conhecimento profissional, campos profissionais, funções e competências profissionais.

Noção de profissão. Profissão e ocupação. As características das actividades profissionais. Corpo de conhecimentos, autoridade profissional, sancionamento comunitário, código de ética. Noção de essencialidade, exclusividade e complexidade.

Perfis de desempenho profissional: o perfil profissional dos professores de Educação Física e Desporto Escolar, dos Treinadores e dos Professores de Exercício e Saúde. Outras profissões no domínio das Actividades Físicas/Ciências do Desporto: Gestão do Desporto.

O mundo do trabalho.e a empregabilidade. O conceito de carreira: carácter multidimensional do conceito. As várias definições de carreira. Carreira Objectiva, Subjectiva e Organizacional.

O desenvolvimento da carreira: Teoria dos traços e factores, teoria do Ajustamento ao Trabalho, Teoria dos tipos de Holland, Teoria dos Tipos de Myers-Briggs. Fases da carreira: Teoria das Etapas de Super, Desenvolvimento de carreiras na infância, na adolescência e na idade adulta. Teorias da Influência parental, aproximações psicodinâmicas, teoria da aprendizagem social e teoria da tomada de decisão. Aproximações sociológicas e económicas. Crises e transições de carreira.

Teorias da Escolha de Carreira.

A auto-gestão de carreiras, a adaptação à mudança e o desenvolvimento permanente de competências. Os principais intervenientes. Competências de gestão de carreiras: auto-conhecimento, âncoras de carreira, orientações de carreira, conhecimento do mercado (análise diagnostica e prognóstica), visão estratégica, marketing pessoal, comunicação, redes de contactos, desenvolvimento de competências, procura de excelência, aprender a aprender.

Características dos peritos (profissionais de excelência) em Desporto; o desempenho dos atletas peritos no desporto.

Competências pessoais de gestão de carreira: Auto-conhecer-se, conhecer as oportunidades do meio, planear e estabelecer objectivos, tomar decisões e lidar com as grandes decisões de carreira e as transições de carreira.

Competências de procura activa de emprego: currículo, condução de entrevistas, resposta a anúncios, etc. Conhecimento do mercado de emprego: centros de recursos para o planeamento de carreiras, bases de dados de oportunidades, directórios de funções, sindicatos e associações profissionais, redes de contactos.

Avaliação	**Contínua** Participação em 2/3 das aulas teórico-práticas, realização de um trabalho sobre uma temática relacionada com "As profissões do Desporto - Modelos e Sistemas de Gestão e Desenvolvimento de Carreiras", de um relatório síntese das aulas teóricas e de um teste escrito final. Exige-se nota mínima de 9,5 na avaliação contínua e caso tal não suceda o estudante fará exame final. A nota final resultará da média aritmética simples do bloco teórico e prático. A nota prática resultará da nota do relatório de grupo (50%), do relatório individual (40%) e da apresentação (10%). A nota teórica resultará da nota do teste (80%) e do relatório síntese das aulas teóricas (20%).
	Final Os alunos que não optarem pelo modelo da avaliação contínua serão avaliados em exame final, de acordo com o Regulamento de Avaliação em vigor na ESDRM.

Bibliografia principal

Arthur, M.B,. Hall, D.T. & Lawrence, B.S. (1989). *Handbook of career theory*. Cambridge: Cambridge University Press.

Damião, H. (1997). *De aluno a professor*. Minerva.

Deer, C.B. (1986). *Managing the new careerists*. San Francisco: Jossey-Bass.

European Physical Education Association (2003). *Código de ética e guia de boa prática para a Educação Física*.

Feltovich, P., Ford, K., & Hoffman, R. (1997). *Expertise in context*. Cambridge, Massachusetts: AAAI Press/ The MIT press

Geenhaus, J.H. (1987). *Career Management*. New York; Dryden.

Hoffman, S. & Harris, J. (2000). *Introduction to kinesiology. Studying physical activity*. Champaign, Il: Human Kinetics.

DESENVOLVIMENTO MOTOR

Licenciatura **CFSD, DNTA, PDE e TD**	Unidade Curricular **DESENVOLVIMENTO MOTOR**	
SEM 2º	ECTS - 5	Horas contacto/semana T= 2h, T/P= 2h
Regente	Mestre Ana Paula Seabra, Professor-Adjunto (apseabra@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre Ana Paula Seabra, Professor-Adjunto (apseabra@esdrm.pt)	

Objectivos

1. Conhecer o padrão de crescimento físico do ser humano
2. Conhecer e perceber os factores que influenciam o crescimento e o desenvolvimento humano
3. Conhecer o dimorfismo sexual nas várias vertentes
4. Conhecer a evolução da composição corporal com a idade
5. Identificar e saber manusear os instrumentos da antropometria
6. Conhecer e aplicar técnicas de avaliação da morfologia, da maturação, da composição corporal e do tipo morfológico
7. Saber retirar as consequências práticas de intervenção face aos resultados obtidos com as técnicas de avaliação
8. Conhecer, identificar e saber analisar o processo de desenvolvimento motor no ser humano
9. Conhecer o desenvolvimento das capacidades físicas
10. Compreender a importância das actividades lúdicas na formação social e no desenvolvimento da criança
11. Saber retirar as consequências práticas de intervenção face à análise do desenvolvimento motor

Conteúdos

1. Crescimento, desenvolvimento e maturação.
2. Dimensão-alvo, canalização do crescimento, crescimento «catch-up», plasticidade do desenvolvimento humano.
3. Tipos de crescimento- linfóide, neural, genital e geral.
4. Curvas de crescimento- curva de distância e curva de velocidade.
5. Padrão básico de crescimento e desenvolvimento humano (pré-natal e pós-natal).
6. Factores genéticos, do envolvimento e endócrinos que influenciam o crescimento e o desenvolvimento humano.
7. Tendência secular de crescimento.
8. Proporções corporais- recém-nascido/adulto, razões altura sentado/estatura e diâmetro bicristal/diâmetro biacromial.
9. Antropometria- Conceito. Erros de medida (tipos, formas de minimização). Estudo do tronco, do membro superior, do membro inferior. Manuseamento do material antropométrico.
10. Dimorfismo sexual- Causas do dimorfismo. As diferenças morfológicas sexuais.
11. Maturação- Idade biológica e cronológica. Salto pubertário e estatuto maturacional. Medidas de maturação. Predição da altura adulta.
12. Composição corporal- Componentes corporais. Evolução com a idade. Distribuição de massa gorda e crescimento. Diferenças entre sexos. Avaliação. Maturação e estimativa da composição corporal.
13. Tipologia morfológica- Conceito. Tipos. Avaliação. Tipo morfológico e maturação. Somatótipo e crescimento.
14. Teorias sobre o desenvolvimento humano.
15. Conceitos de estádio, período crítico e adaptação.
16. Desenvolvimento motor, comportamento motor e padrão motor.
17. Princípios de evolução dos padrões motores. Leis céfalo-caudal e próximo-distal.
18. Classificação e observação das habilidades motoras. Análise qualitativa por níveis e por componentes.
19. Desenvolvimento das Habilidades Motoras- Movimentos reflexos, rudimentares, fundamentais, especializados.
20. Capacidades físicas- Classificação. Desenvolvimento e diferenças entre sexos.
21. Desenvolvimento Perceptivo-Motor- Percepção visual e cinestésica.
22. Jogar e Brincar- Conceito. Ontogénese. Potencialidades formativas. Envolvimento rural e urbano.
23. Espaços Lúdicos para a Infância- Tipos. Equipamentos.

Avaliação	Contínua: Teste escrito, prova oral e trabalho de grupo.
	Final: Prova escrita e prova oral.

Bibliografia principal

1. Bogin, B. (1999). *Patterns of Human Growth.* Cambridge: Cambridge University Press.
2. Caillois, R. (1967). *Les Jeux et les Hommes.* France: Èditions Gallimard.
3. Chateau, J. (1975). *A Criança e o Jogo.* Coimbra: Atlântida Editora.
4. Eckert, H. M. (3ª edição). Desenvolvimento Motor. São Paulo: Editora Manole Ltda.
5. Fragoso, M. I. & Vieira M. F. (2000). *Morfologia e Crescimento.* Cruz Quebrada: Edição FMH.
6. Fragoso, M. I. & Vieira M. F. (2005). *Cinantropometria. Curso Prático.* Cruz Quebrada: Edição FMH.
7. Gabbard, C. P. (2004). *Lifelong Motor Development (Fourth Edition).* San Francisco: Pearson/ Benjamin Cummings.
8. Haywood, K. M. (1986). *Life Span Motor Development.* Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers, Inc.
9. Malina, R.M. & Bouchard, C. (1991). *Growth, Maturation, and Physical Activity.* Champaign, Illinois: Human Kinetics.
10. Neto, C. (1997). *Jogo & Desenvolvimento da Criança.* Cruz Quebrada: Edições FMH.

DESENVOLVIMENTO MOTOR (GOD)

Licenciatura **GOD**	Unidade Curricular **DESENVOLVIMENTO MOTOR**	
SEM 2º	ECTS - 4	Horas contacto/semana T= 1h, T/P= 2h
Regente	Mestre Ana Paula Seabra, Professor-Adjunto (apseabra@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre Ana Paula Seabra, Professor-Adjunto (apseabra@esdrm.pt)	

Objectivos

1. Conhecer o padrão de crescimento físico do ser humano
2. Conhecer e perceber os factores do envolvimento que influenciam o crescimento e o desenvolvimento humano
3. Conhecer as diferenças morfológicas sexuais
4. Conhecer técnicas de avaliação da morfologia e do tipo morfológico
5. Conhecer, identificar e saber analisar o processo de desenvolvimento motor no ser humano
6. Compreender a importância das actividades lúdicas na formação social e no desenvolvimento da criança
7. Compreender a importância da adequação dos espaços lúdicos e desportivos ao desenvolvimento da criança
8. Saber retirar as consequências práticas de intervenção face ao conhecimento do crescimento físico do ser humano e do desenvolvimento motor

Conteúdos

1. Crescimento, desenvolvimento e maturação.
2. Dimensão-alvo, canalização do crescimento, crescimento «catch-up», plasticidade do desenvolvimento humano.
3. Tipos de crescimento- linfóide, neural, genital e geral.
4. Curvas de crescimento- curva de distância e curva de velocidade.
5. Padrão básico de crescimento e desenvolvimento humano (pré-natal e pós-natal).
6. Factores do envolvimento que influenciam o crescimento e o desenvolvimento humano.
7. Tendência secular de crescimento.
8. Proporções corporais- evolução com a idade.
9. Antropometria- Conceito. Estudo do tronco, do membro superior, do membro inferior. Manuseamento do material antropométrico.
10. Dimorfismo sexual- As diferenças morfológicas sexuais.
11. Maturação- Idade biológica e idade cronológica. Salto pubertário e estatuto maturacional.
12. Tipologia morfológica- Conceito. Tipos morfológicos. Avaliação. Tipo morfológico e maturação.
13. Teorias sobre o desenvolvimento humano.
14. Conceitos de estádio, período crítico e adaptação.
15. Desenvolvimento motor, comportamento motor e padrão motor.
16. Princípios de evolução dos padrões motores. Leis céfalo-caudal e próximo-distal.
17. Classificação e observação das habilidades motoras. Análise qualitativa por níveis e por componentes.
18. Desenvolvimento das Habilidades Motoras- Movimentos reflexos, rudimentares, fundamentais, especializados.
19. Jogar e Brincar- Conceito. Ontogénese. Potencialidades formativas. Envolvimento rural e urbano.
20. Espaços Lúdicos para a Infância- Tipos. Equipamentos. Planeamento. Gestão. Segurança.
21. Recursos para actividades motoras na infância- materiais, temporais, espaciais, humanos.

Avaliação	
	Contínua: Dois trabalhos e revisão dum artigo científico.
	Final: Prova escrita e prova oral.

Bibliografia principal

1. Barreiros, J. & Brito, M. (1991). Espaços de Jogo Infantil- Elementos para o Planeamento em Meio Urbano. Lisboa: Edição Direcção-Geral dos Desportos.
2. Eckert, H. M. (3ª edição). Desenvolvimento Motor. São Paulo: Editora Manole Ltda.
3. Fragoso, M. I. & Vieira M. F. (2000). *Morfologia e Crescimento*. Cruz Quebrada: Edição FMH.
4. Fragoso, M. I. & Vieira M. F. (2005). *Cinantropometria. Curso Prático*. Cruz Quebrada: Edição FMH.
5. Gabbard, C. P. (2004). *Lifelong Motor Development (Fourth Edition)*. San Francisco: Pearson/ Benjamin Cummings.
6. Johnson, J.E., Christie, J.F. & Yawkey, T.D. (1992). *Play and Early Childhood Development*. Illinois: Scott, Foresman and Company.
7. Malina, R.M. & Bouchard, C. (1991). *Growth, Maturation, and Physical Activity*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
8. Neto, C. (1997). *Jogo & Desenvolvimento da Criança*. Cruz Quebrada: Edições FMH.

DESPORTO DE NATUREZA I

SEM 1 DNTA	ECTS 15	Horas/semana: T=0,7h; TP=1,3h; PL=3,3h; TC=0,7h; OT=0,7h; Total = 6,7h
Regente	Doutor Luís Carvalhinho, Professor-Adjunto (lcarvalhinho@esdrm.pt)	
Docentes	Doutor Luís Carvalhinho, Professor-Adjunto Mestre Vítor Milheiro, Professor-Adjunto (vmilheiro@esdrm.pt) Mestre Henrique Frazão, Equiparado a Professor-Adjunto (frazao@esdrm.pt) Mestre Teresa Bento, Equiparada a Professora-Adjunta (teresabento@esdrm.pt) Outros docentes convidados	

Objectivos:

- Formar técnicos desportivos na área do desporto de natureza e turismo activo;
- Proporcionar uma formação polivalente de modo a permitir uma maior transferibilidade em relação ao domínio dos conteúdos específicos das actividades de iniciação ao desporto de natureza;
- Desenvolver a capacidade de intervenção técnica e pedagógica dos alunos, durante o acompanhamento e enquadramento das actividades;
- Promover a aquisição de conhecimentos de organização em diferentes actividades, considerando a especificidade dos locais, materiais e normas de segurança.

Conteúdos:

Nesta U.C. consideramos as actividades de desporto de natureza (ADN) de "Orientação", "BTT", "Canoagem", "Escalada" e "Prancha à Vela". Assim, pretendem-se abordar os seguintes conteúdos específicos em cada ADN:

- Contextualização e caracterização da actividade
- Materiais e equipamentos específicos
- Locais de prática
- Habilidades motoras
- Acompanhamento e enquadramento técnico-pedagógico
- Organização de actividades
- Segurança e resgate
- Legislação específica

Avaliação	- Em cada ADN: Aval.Teórica=15%; Aval.Teórico-prática=35% e Aval.Prática=50% - Avaliação Final da U.C.= (Orientação*4 + Btt*3,5 + Canoagem*4 + Escalada*5 + Prancha à Vela*3,5) / 20

Bibliografia principal:

- Fleming, J. (1995) Orientación. Ediciones Desnivel. Espanha.
- Serrano, D. (2006) Orientación Deportiva. Ediciones Desnivel. Madrid.
- Prieto, S. (2006) Orientación Clásica. Ediciones Desnivel. Madrid.
- Renfrew, T. (1997) Orienteering. Outdoor Pursuit Series. Human Kinetics. USA.
- IGE (2002) Manual de Leitura de Cartas. Edições do Instituto Geográfico do Exército. Lisboa.
- Cervantes, E. (1997) Iniciación al Piragüismo, Madrid, Gymnos Editorial Deportiva, S.L.
- Nealy, W. (2001) Kayak - manual animado de la técnica de aguas bravas, Desnivel ediciones, Madrid.
- Gullion, L. (1994) Canoeing, Human Kinetics Publishers, USA.
- Foster, N. (1999) Kayaking. A Beginner´s Guide, West Sussex, UK, Fernhurst Books.
- Alpiarça, Mário (2002) A bicicleta-todo-o-terreno. Livros Horizonte.
- Bueno, P. (1992) El Libro del Mountain Bike. Edições Desnível.
- Sidwells, C. (2003) Manual Completo de Bicicletas e Ciclismo - Complete Bike Book. Editora Civilização. Porto.
- Strobl, T. & Zeller, M. (1997) Freeclimbing – A Complete Guide to RocK Climbing. Ed. Ward Lock.
- Hepp, T. (1997) La Escalada Deportiva, un libro didáctico de teoria y prática. Editorial Paidotribo, Barcelona;
- Hoffman, M. (1993) Manual de Escalada. Desnível; 3ª Edição.

DESPORTO DE NATUREZA II

SEM 3 E 4 DNTA	ECTS 14	Horas totais: 200h (8h / semana) T=20h; TP=40h; PL=100h; TC=20h; OT=20h
Regente	Mestre Teresa Bento, Equiparado a Professor-Adjunto (teresabento@esdrm.pt)	
Docentes	Doutor Luís Carvalhinho, Professor Adjunto (lcarvalhinho@esdrm.pt) Mestre Henrique Frazão, Equiparado a Professor Adjunto (frazao@esdrm.pt) Mestre Teresa Bento, Equiparada a Professora Adjunta (teresabento@esdrm.pt)	

Objectivos:

- Efectuar uma formação integrada (desenvolvimento);
- Adquirir competências de intervenção profissional associadas às funções de um Técnico Principal, ou seja, organizar e enquadrar as actividades do ponto de vista técnico e pedagógico com responsabilidade pelos praticantes e autonomia nas actividades;
- Consolidar a formação adquirida de forma consistente

Conteúdos:

Nesta U.C. agrupamos as actividades de desporto de natureza (ADN) em três módulos: A) Actividades com cordas e cabos de aço; B) Montanhismo; C) Campos de Férias. Assim, pretende-se abordar os seguintes conteúdos genéricos em cada módulo: Contextualização e caracterização da actividade; Materiais e equipamentos específicos; Locais de prática; Habilidades motoras; Acompanhamento e enquadramento técnico-pedagógico; Planeamento, organização e avaliação de actividades; Segurança e resgate; Legislação específica; Concepção e Intervenção em programas de formação; Liderança e autonomia na actividade

Avaliação	Os elementos de avaliação que integram o processo de Avaliação Contínua serão diferenciados por actividade. O não cumprimento do estipulado para a Avaliação Contínua, obrigará a passagem do aluno para avaliação em Época de Recurso. A fórmula de avaliação final na unidade curricular, é a seguinte: • Avaliação final: $AF = \frac{(6*Mont)+(6*ACCA)+(7,5*CF)}{19,5}$ Sendo que para o aluno obter aprovação na unidade curricular deve obter nota igual ou superior a 10 (dez) valores em cada uma das actividades.
	Final - A avaliação em Exame final realiza-se conforme o regulamento de avaliação em vigor, no qual versarão os assuntos temáticos das respectivas actividades. Só têm acesso a Exame Final os alunos que não tenham integrado a avaliação contínua ou que tenham optado por este processo de avaliação, conforme as condições anteriormente apresentadas ou definidas em cada uma das actividades que constituem a unidade curricular.

Bibliografia principal

Owen, P. (1997) Los Nudos Básicos Y su Aplicación en: náutica, camping, escalada, pesca. Madrid.; Silva, F. Sousa, J.; Lopes, S.; Lopes, J. (2000) Segurança em Actividades de Aventura – Manobras de cordas para transposição de obstáculos. Desporto, MJD – CEFD; Strobl, T. & Zeller, M. (1997) Freeclimbing – A Complete Guide to RocK Climbing. Ed. Ward Lock.; Child, G. (2001) Escalad Guia Completa para la escalada en hielo y roca. Paidotribo. Barcelona; Ashton, S. (1995). Rock Climbing Techniques. The Crowood Press. Great Britain; Stückl, P. & Sojer, G. (1996). Manual Completo de Montaña. Desnivel. Espanha.; Winter, S. (2000). Escalada deportiva com niños y adolescents. Desnivel. Madrid.; Guinda, F. (2000). Manual de equipamiento de vías de escalada. Desnivel. Madrid.; Murcia, M. (2001). Prevención Seguridady Autorescate. Desnivel. Madrid.; Schubert, P. (2001). Seguridad y Riesgo: Análise y prevención de accidentes de escalada. Desnivel. Madrid.; Abarca, A.; Aguarta, O. ; Avellanas, M. ; Campo, A.; Ceña, L. ; Cuchí, J. & Salamero, E. (2001). Manual de descenso de Barrancos. Prames. Zaragoza.; Delgado, D. (2000). Rescate Urbano en altura. Ediciones Desnivel. Espenha.; Sounier, J. (2001). Claves para la aplicación de las técnicas de alpinismo y espeleología. Editorial Paidotribo. Barcelona.; Berger, K. (1998) Trucos para Excursionistas. 1. ª Ed., Madrid, Desnivel; Brun, D. (2002) La météo en montagne. Paris, Arthaud; Canals, J.; Hernández, M. & Soulié, J. (1999) Entrenamiento para deportes de Montaña. Espanha, 2.ªed., Desnivel; Colorado, J. (2001) Montañismo y trekking. 1.ªed., Madrid, Desnivel; Desportes, F. (2002) Guía Páctica de Primeiros Auxilios en Montaña. 1.ªed., Cuarte Barrabes; Dougherty IV, N. (1998) Outdoor Recreation Safety. USA, Human Kinetics; Stückl, P. & Sojer, G. (1996) Manual Completo de Montaña. Espanha -Desnivel; Federação Portuguesa de Campismo (2003) Percursos Pedestrianismo: Normas para implantação e marcação. Lisboa, CEFD; Murcia, M. (2001) Prevención Seguridad y Autorescate. 2.ªed., Madrid, Desnivel; Pawson, D. (1999) Manual de Nudos: Guía práctica paso a paso para realizar y utilizar más de 100 nudos. Hong Kong, Blume; Seaborg, E. & Dudley, E (1994) Hiking and Backpacking. USA, Human Kinetics; Cabral, A. (1998) Jogos Populares Portugueses. Editorial Notícias. Lisboa; Civitate, H. (2000) Acampamento: organização e actividades. Editora Sprint. Brasil; Colorado, J. (2001) Montañismo e Trekking. Ediciones Desnível. Madrid; Davis, D. & Carter, D. (1994) Mountain Biking. Human Kinetics. USA; Fleming, J. (1995) Orientación. Ediciones Desnivel. Espanha; Shivers, J. & Delise, L. (1997) The Story of Leisure : Context, Concepts and Corrent Controversy.

DESPORTO DE NATUREZA III

Ano 3 DNTA	CRÉDITOS ECTS 16	Horas totais: 240h (8h / semana) T=20h; TP=40h; PL=120h; TC=40h; OT=20h
Regente	Doutor Luís Carvalhinho, Professor-Adjunto (lcarvalhinho@esdrm.pt)	
Docentes	Doutor Luís Carvalhinho, Professor-Adjunto Mestre Henrique Frazão, Equiparado a Professor-Adjunto (frazao@esdrm.pt) Mestre Teresa Bento, Equiparada a Professora-Adjunta (teresabento@esdrm.pt)	

Objectivos:

- Formar técnicos desportivos na área do desporto de natureza e turismo activo;
- Proporcionar uma formação sólida, consistente e especializada de modo a permitir um melhor domínio dos conteúdos específicos das actividades seleccionadas;
- Desenvolver a capacidade de intervenção técnica e pedagógica dos alunos, durante o acompanhamento e o enquadramento de actividades a diferentes níveis;
- Promover a aquisição de competências ao nível da responsabilidade, autonomia e liderança no desenvolvimento de actividades, considerando a especificidade dos locais, materiais e normas de segurança.

Conteúdos:

Nesta U.C. agrupamos as actividades de desporto de natureza (ADN) em três conjuntos/opções: A) Campos de Férias e Turismo Activo; B) Actividades de Montanha; C) Actividades Aquáticas. Assim, pretende-se abordar os seguintes conteúdos genéricos em cada opção:

- Contextualização e caracterização da actividade
- Materiais e equipamentos específicos
- Locais de prática
- Habilidades motoras
- Acompanhamento e enquadramento técnico-pedagógico
- Planeamento, organização e avaliação de actividades
- Segurança e resgate
- Legislação específica
- Concepção e Intervenção em programas de formação
- Liderança e autonomia na actividade

Avaliação	A definir, após a aprovação do regulamento de avaliação para 2008/09

Bibliografia principal:

Benett, J. (2001) Manual de kayakista de águas bravas, Editorial Paidotribo,
Civitate, H. (2000) Acampamento: organização e actividades. Editora Sprint;
Colorado, J. (2001) Montañismo y trekking. 1.ªed., Madrid, Desnivel;
Desporto de Aventura (1997) Windsurf, Surf e Funboard – Temas e Debates. Proyectos Editoriales y Audiovisuales CBS, S. A.;
Dougherty IV, N. (1998) Outdoor Recreation Safety. USA, Human Kinetics;
Gulion, L. (1994) Canoeing, Human Kinetics Publishers, USA.
Jones, P. (1992) Learn to Windsurf in a Weekend. Art Editor Tracy Hambleton;
Murcia, M. (2001) Prevención Seguridad y Autorescate. 2.ªed., Madrid, Desnivel;
Nealy, W. (2001) Kayak - manual animado de la técnica de aguas bravas, Desnivel ediciones, Madrid.
Rowe, R. (1997) Canoeing Handbook: the official handbook of the British Canoe Union, Great Britian, British Library Cataloguing in Publication Data.
Seaborg, E. & Dudley, E (1994) Hiking and Backpacking. USA, Human Kinetics;
Shivers, J. & Delise, L. (1997) The Story of Leisure: Context, Concepts and Corrent Controversy;
Silva, F.; Sousa, J.; Lopes, S.; Lopes, J. (2000) Segurança em Actividades de Aventura - Manobras de Cordas para Transposição de Obstáculos. M.J.D., CEFD;
Stuckl, P.; Sojer, G. (1996) Manual Completo de Montaña. Madrid. Ediciones Desnivel;
Walbridge, C. (1995) Whitewater Rescue Manual, New Techniques For Canoeists, Kayakers, and Rafters, Maine, Ragged Mountain Press.
Winner, K. (1995) Windsurfing. Out Door Pursuits Series. Human Kinetics Publishers.

DESPORTO E AMBIENTE

SEM 4 DNTA	ECTS 5	Horas contacto/semana T=2, T/P=2
Regente	Mestre Teresa Bento, Equiparado a Professor-Adjunto (teresabento@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre Teresa Bento, Equiparado a Professor-Adjunto (teresabento@esdrm.pt) Lic. Carina Duarte Sebastião	

Objectivos

1. Conhecer e dominar, em contexto prático, os conceitos associados à área do desporto de natureza e das actividades desportivas em meio natural;
2. Conhecer e dominar a operacionalização dos princípios do desenvolvimento sustentável;
3. Conhecer e saber aplicar o enquadramento legal das actividades desportivas na natureza e respectivos procedimentos de actuação;
4. Conhecer as noções básicas de Educação Ambiental
5. Adquirir competências necessárias para o desenvolvimento, em autonomia, de projectos de implementação de actividades de Desporto de Natureza tendo em conta os impactes ambientais (negativos e positivos) delas decorrentes.
6. Adquirir competências necessárias para o desenvolvimento, em autonomia, de projectos de implementação de actividades de Desporto de Natureza aplicando as medidas necessárias à minimização, monitorização e avaliação dos impactes das actividades de Desporto de Natureza.

Conteúdos

1. Definição de conceitos: desenvolvimento sustentável, desporto de natureza, animação ambiental, animação turística e ecoturismo
2. O panorama do desporto e ambiente em Portugal e o Programa Nacional do Turismo de Natureza
3. Noções de estratégias de gestão do espaço territorial e respectivas infra-estruturas naturais
4. Impactes ambientais (negativos e positivos) de actividades de desporto de natureza
5. Estratégias de Minimização dos impactes Negativos das Actividades de Desporto de Natureza
6. Legislação turística direccionada para o desporto de natureza, animação ambiental e animação turística
7. Criação, estrutura e organização de Cartas de Desporto de Natureza
8. Criação, homologação e implementação no terreno de acções desportivas de animação ambiental direccionadas para as actividades físicas/desportivas
9. Noções básicas de Educação Ambiental
10. Análise de casos reais de Boas Práticas

Avaliação	Contínua - Elementos de avaliação desenvolvidos durante as horas de contacto (individuais e em grupo) que, considerada a sua média aritmética, representam 60% da nota final. Para além dos trabalhos produzidos durante as horas de contacto, o aluno deverá realizar um trabalho de grupo durante as horas de não contacto, subordinado a um tema sugerido pela professora e que será, obrigatoriamente apresentado aos colegas no decurso das horas de contacto, e que contabiliza 40% para a nota final.
	Final - Prova escrita de avaliação teórica individual, que contabiliza 40% para a nota final e na qual deverá obter uma classificação igual ou superior a 8 valores para aceder à fase seguinte de avaliação. Esta será constituída por um trabalho de pesquisa (não presencial) que contabiliza 30% da a nota final e uma prova oral de avaliação (presencial), que contabilizará os restantes 30%.

Bibliografia principal

Associação para o Desenvolvimento do Sudoeste (2005) Manual do Investidor em Turismo de Natureza. Vicentina
Eagles, P. Mcool, S. & Haynes, C. (2002) Sustainable Tourism in Protected Areas: Guidelines for Planning and Management World Tourism Organization
Font, J. & Tribe, J. (2002) Forest Tourism and Recreation: Case studies in environmental management CABI Pub.
Harris, R.; Griffin, T. & Williams, P. (2003) Sustainable Tourism: A Global Perspective. Burlington
Standeven, Joy & Knop, Paul (1999) "Sports Tourism". Human Kinetics Editors
Scarrott, M. (1999) Sport Leisure & Tourism Information Sources: A guide for researchers. BH
WTO (2000) Sustainable Development of Tourism – A Compilation of Good Practices World Tourism Organization
Wearing, S. & Neil, J. (1999) Ecotourism: Impacts, Potentials and Possibilities. WTO

DESPORTO E TURISMO ACTIVO

SEM 6 DNTA	CRÉDITOS ECTS 5	Horas/semana T=2h T/P=2h
Regente	Mestre Teresa Bento, Equiparada a Professor-Adjunto (teresabento@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre Teresa Bento, Equiparada a Professor-Adjunto (teresabento@esdrm.pt) OUTRO DOCENTE	

Objectivos:

- Conhecer e dominar, em contexto prático, os conceitos associados à área do desporto e turismo activo;
- Conhecer e dominar os impactos do turismo desportivo ao nível económico, social, cultural, ambiental e na saúde
- Conhecer e dominar a operacionalização dos princípios do turismo responsável;
- Conhecer e saber aplicar o enquadramento legal das actividades de turismo activo e respectivos procedimentos de actuação;
- Adquirir competências necessárias para o desenvolvimento em autonomia de projectos de turismo activo, bem como das fontes de informação da área;

Conteúdos:

- Definição de conceitos relacionados com a área do Desporto, Turismo e Turismo Desportivo
- Perspectivas do Turismo e do Turismo Desportivo em Portugal e a nível internacional
- Plano Estratégico Nacional do Turismo
- Impactes do turismo desportivo: económico, social, cultural, ambiental e na saúde.
- Enquadramento legal e normativo da Animação Turística e do Turismo Desportivo.
- Princípios do turismo sustentável e responsável – princípios de base e análise de casos reais
- As actividades associadas ao turismo activo – enquadramento nas potencialidades de uma região e formas de actuação
- Implementação no terreno de programas de turismo desportivo e animação turística - Análise de casos reais de Boas Práticas

Avaliação	Contínua - Elementos de avaliação desenvolvidos durante as horas de contacto (individuais e em grupo) que, considerada a sua média aritmética, representam 60% da nota final. Para além dos trabalhos produzidos durante as horas de contacto, o aluno deverá realizar um trabalho de grupo durante as horas de não contacto, subordinado a um tema sugerido pela professora e que será, obrigatoriamente apresentado aos colegas no decurso das horas de contacto, e que contabiliza 40% para a nota final.
	Final - Prova escrita de avaliação teórica individual, que contabiliza 40% para a nota final e na qual deverá obter uma classificação igual ou superior a 8 valores para aceder à fase seguinte de avaliação. Esta será constituída por um trabalho de pesquisa (não presencial) que contabiliza 30% da a nota final e uma prova oral de avaliação (presencial), que contabilizará os restantes 30%.

Bibliografia principal:

Baud-Bovy, M. & Lawson, F. (1998) Tourism & recreation: Handbook of planning and design
Harris, R.; Griffin, T. & Williams, P. (2003) Sustainable Tourism: A Global Perspective. Burlington
Higham, J. (2005) Sport tourism destinations: issues opportunities and analysis. James Higham Editors
Hinch, T. & Higham, J. (2004) Sport Tourism Development. CVP
Hudson, S. (2003). Sport and Adventure Tourism: Ed. Haworth Hospitality Press
Instituto do Turismo de Portugal (2007) Actividade Turística 2007. disponível em www.iturismo.pt
Instituto do Turismo de Portugal (2006) Glossário de Termos de Turismo 2005. disponível em www.iturismo.pt
Ritchie, B. & Adair, D. (2004) Sport Tourism Interrelationships, Impacts and Issues. CVP
Scarrott, M. (1999) Sport Leisure & Tourism Information Sources: A guide for researchers. BH
Standeven, Joy & Knop, Paul (1999) "Sports Tourism". Human Kinetics Editors
Swarbrooke, J. (2005) Adventure Tourism: the new frontier. Elsevier Science Editor
Turco, D.; Riley, R. & Swart, K. (2002). Sport Tourism. P.O. BOX
Weed, M. & Bull, C. (2004) Sports Tourism: participants, policy and providers
WTO (2005) documentos disponíveis em www.world-tourism.org: Declaração de Manila sobre o Turismo Mundial (1980); Declaração de Direitos e Código do Turista de Sofia (1985); Declaração do Turismo de La Haya (1989); Meeting da Comissão para o Desenvolvimento Sustentável do Turismo da OMT na Costa Rica (1992); Carta do Turismo Sustentável de Lanzarote (1995); Agenda 21 para o sector de Viagens e Turismo (OMT, 1995); Código Ético Mundial em Turismo Santiago do Chile (1999)
WTO (2000) "Sustainable Development of Tourism – A compilation of Good Practices"

DESPORTO PARA DEFICIENTES

SEM TD / DNTA	ECTS 3	Horas contacto/semana T=15, T/P=30,
Regente	Doutor Hugo Louro, (hlouro@esdrm.pt)	
Docentes	Doutor Hugo Louro (hlouro@esdrm.pt) Licenciada Anabela Vitorino, Equiparada a Professora-Adjunta (anabelav@esdrm.pt)	

Objectivos

No Plano da Aquisição de Competências Teóricas:

- Obter um conhecimento aprofundado das especificidades ao nível do desporto para deficientes;
- Analisar a adequação do treino em função do contexto de intervenção e seus intervenientes;
- Ser capaz de perceber o atleta na sua relação com os diversos contextos (familiar, escolar, desportivo, etc.);

No Plano da Aquisição de Competências Práticas:

- Promover uma atitude científica perante a diferença/deficiência;
- **Familiarizar os alunos com a prática de alguns métodos e técnicas de avaliação;**
- Estar preparado para uma intervenção adequada, de acordo com as teorias, métodos de treino e estratégias de intervenção, considerando as particularidades do contexto em causa;

Conteúdos

1. Contextualização histórica e caracterização do desporto para deficientes
   - 1.1 Breve análise da evolução histórica das diversas atitudes face à deficiência
   - 1.2 A deficiência: Perspectivas teórico-conceptuais
   - 1.3 Breve resenha histórica e conceptualização do Desporto para Deficientes
   - 1.4 O atleta deficiente
   - 1.5 Classificação das deficiências
2. Especificidade do treino no desporto para deficientes
   - 2.1 Relação Pedagógica no treino
   - 2.2 A definição de objectivos
   - 2.3 Treino de competências psicológicas no desporto adaptado
3. Noções de treino em função dos diferentes tipos e deficiência
   - 3.1 Atletas portadores de dificuldades físico motoras
   - 3.2 Atletas portadores de sindroma de down
   - 3.3 Atletas portadores de deficiências psíquicas
   - 3.4 Atletas portadores de deficiência visual
4. Relação treinador-atleta no contexto
   - 4.1 O envolvimento social: o clube e/ou instituição educativa, os dirigentes, os familiares e amigos
   - 4.2 A importância da comunicação na relação atleta – treinador
   - 4.3 Estratégias de intervenção numa perspectiva sistémica
5. Intervenção técnico-pedagógica
   - 5.1 Planeamento do treino com atletas portadores de deficiência
   - 5.2 Intervenção simulada em contexto real

Avaliação	Contínua 1. Cumprir dois terços de presenças nas aulas ministradas; 2. Realização de um Teste escrito (Frequência) no final do semestre, sobre a matéria desenvolvida nas aulas teóricas, teórico-práticas e práticas (40%); 3. Realização de um Trabalho de pesquisa (grupo de 3 alunos), sobre um tema a propor pelo professor e que será, obrigatoriamente, apresentado aos colegas no decurso das aulas (30%); 4. Entrega de 2 Relatórios de observação em contexto real (30%); 5. A classificação final será calculada com base na média aritmética ponderada dos três momentos de avaliação, não podendo o aluno em qualquer um destes momentos ter uma classificação inferior a 7,5 valores.
	Final Os alunos que não optarem pelo modelo da avaliação contínua serão avaliados em exame final, de acordo com o Regulamento de Avaliação em vigor na ESDRM.

Bibliografia principal

1. American Association on Mental Retardation (2006). *Retardo Mental: definição, classificação e sistemas de apoio - 10ª Edição* (Magda F. Lopes, trad.). Porto Alegre: Artmed.
2. DePauw, K. P. & Gavron, S. J. (1995). *Disability and Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
3. Emes, C. & Velde, B. P. (2005). *Practicum in adapted physical activity*. Champaign, IL: Human Kinetics.
4. Federação Portuguesa de Desporto para Deficientes (2004). Portugal. Livro dos Louros dos Jogos Paralímpicos de Atenas. Lisboa. FPDD.
5. Rosadas, S. C. (1989). *Actividade Física Adaptada e Jogos Esportivos para o Deficiente. Eu posso. Vocês duvidam?*. Rio de Janeiro: Livraria Atheneu.
6. Silva, M. A. (1991). *Desporto para Deficientes - Corolário de uma Evolução Conceptual*. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
7. Winnick, J. P. (2005). *Adapted physical education and sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.

DINÂMICA DE GRUPO

Ano 3 PDE	CRÉDITOS ECTS 4	Horas/semana T=1h T/P=2h
Regente	Mestre Carla Chicau Borrego, Professor-Adjunto (ccborrego@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre Carla Chicau Borrego, Professor-Adjunto	

Objectivos:
Procura-se que, no final Da Unidade Curricular, o estudante demonstre conhecimentos e competências que lhe possibilitem:
- Compreender a importância das Dinâmicas de Grupo no estudo científico das manifestações comportamentais, originadas pela interacção do profissional de desporto com os utentes do serviço, bem como dos processos internos despoletados no indivíduo e resultantes dessas manifestações.
- Permitir aos alunos a exploração dos conhecimentos teóricos e dos resultados de investigação necessários para a compreensão dos modos e das estratégias de tornar os grupos mais eficazes.
- Proporcionar aos alunos a compreensão dos processos de grupo, através da participação em experiências de grupo.
- Promover o desenvolvimento de técnicas de observação e analíticas que suportem uma interpretação consistente do funcionamento dos grupos e, em conformidade, permitam diagnósticos e intervenções mais eficazes
- Promover o desenvolvimento de técnicas de observação e analíticas que suportem uma interpretação consistente do funcionamento dos grupos e, em conformidade, permitam diagnósticos e intervenções mais eficazes.

Conteúdos:

1.Estrutura e Processos de Grupo no Desporto: Processos básicos nos grupos; Características dos grupos; Estrutura dos grupos; Funcionamento e dinâmicas dos grupos; Processos de influência; Coesão de grupo.

2.Processos de Liderança no Desporto: Conceito de liderança; Como são escolhidos os líderes; Teorias da liderança; Componentes da liderança eficaz; Estilos de liderança. A liderança em contextos organizacionais.

3.Comunicação: Importância da comunicação; Tipos de comunicação; Processos de comunicação; Desenvolvimento de habilidades de comunicação

4. Eficácia Colectiva: Definição de Eficácia Colectiva; Eficácia colectiva e performance

5. Formação e desenvolvimentos dos grupos: Definição, estratégias e benefícios de *Team Building*; Programas de *Team Building* - Intervenção directa e indirecta; Estratégias de segurança; Actividades de Comunicação e Quebra-gelo; Actividades de Desafio introdutório, intermédio e avançado

6- Métodos e técnicas de investigação em psicologia do desporto – dinâmicas de grupo.

Avaliação:	Além de integrar a valorização da assiduidade e da participação (empenhamento revelado na execução de *exercícios e provas práticas*, intervenções e exposições orais, bem como outras actividades solicitadas pelo docente no decurso do semestre), será constituída por 1 trabalho de investigação ou de performance

Bibliografia principal:
Bausmeisteir, R. F. & Leary, M.R. (1995). The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments s a Fundamental Human Motivation, *Psychological Bulletin*, 117, 3, 497-529
Carron, A. & Hausenblas, H. A. (1998). *Group Dynamics in Sport*. Morgantown: Fitness Information Technology, Inc.
Carron, A., Hausenblas, H. A. & Eys M. A. (2005). *Group Dynamics in Sport*. 3rd Eds. Morgantown: Fitness Information Technology, Inc.
Fachada, M.O. (2003). *Psicologia das Relações Interpessoais*, Edições Rumo, 1º e 2º Vol
Jowett, S. & Lavalle, D. (2007.) *Social Psychology in Sport*, Human Kinetics Eds.
Midura, D. W. & Glover D. R. (2005). Essentials of Team Building. Principles and Practices. Human Kinetics.
Monteiro, M.B, & Vala, J. (2000). Psicologia Social. Fundação Calouste Gulbenkian.
Nideffer,R. M. & Sagal, M. (2001). *Assessment in Sport Psychology*. Morgantown: Fitness Information Technology, Inc.
Ostrow, A. (Ed.) (1996). *Directory of psychological tests in the sport and exercise sciences*. Morgantown: Fitness Information Technology, Inc.
Singer, R., Murhey, M.; Tennant, L. (Eds) (1993). *Handbook of Research on Sport Psychology* (ISSP). New York: The MacMillan Compay.
Schutz, R. W. (1994). Methodological Issues and Measurement Problems in Sport Psychology. In S. Serpa, J. Alves e V. Pataco (Eds.), *International Perspectives on Sport and Exercise Psychology* (pp.35.55). Morgantown: Fitness Information Technology, Inc.
Thill, E.; Thomas, R. & Caja, J. (1994). *Manual do Educador Desportivo* (Nuno M.-H. Matos, trad.). Lisboa: Dinalivro, 2º Vol.
Weinberg, R. & Gould, D. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL.: Human Kinetics.

DIREITO DO DESPORTO I

SEM 1 GOD	CRÉDITOS ECTS 4	Horas/semana T=2h T/P=2h
Regente	Equiparado a Professor-Adjunto José Manuel Chabert (jmchabert@netcabo.pt)	
Docentes	Equiparado a Professor-Adjunto José Manuel Chabert (jmchabert@netcabo.pt)	

Objectivos:

- Perspectivar historicamente os diversos conceitos utilizados pelo Direito do Desporto;
- Ter um correcto entendimento sobre o papel das diferentes organizações desportivas e a sua interacção com os Poderes Públicos;
- Conhecer as principais linhas de força das temáticas jurídico-desportivas, quer a nível nacional, quer a nível do direito comparado (sobretudo dos países integrantes da União Europeia);
- Entender a lógica que preside aos diferentes modelos de sistemas desportivos.
- Conhecer o papel das estruturas empresariais no mundo do desporto, com particular ênfase para as micro-empresas.

Conteúdos:

- Introdução
- Noções básicas de "direito" e de "desporto" (conceitos jurídicos)
- Apresentação da estrutura básica do Curso
- Os Poderes Públicos/Estado
- O Movimento Associativo/Desportivo
- O Movimento Olímpico: o estatuto e regime do Comité Olímpico de Portugal
- As estruturas empresariais no desporto
- A nova Lei de Bases da Actividade Física e do Desporto: Lei nº 5/2007, de 16 de Janeiro
- A Actividade Desportiva
- Regime jurídico das instalações desportivas
- O financiamento do desporto
- Fiscalidade no desporto
- Direito comparado: principais linhas de força dos sistemas desportivos europeus (França, Espanha, Itália, Alemanha, Holanda, Suécia, Suíça, Áustria, Chipre, Grã-Bretanha, etc...)

Avaliação:

Os conteúdos programáticos da disciplina serão desenvolvidos em 60 horas em aulas teóricas e teórico-práticas de 2h por semana cada. A Unidade Curricular possui um tempo total de trabalho para o estudante de 120 horas, estando-lhe atribuídos 4 ECTS.

Na avaliação serão ponderados:

- Assiduidade (10%);
- Participação nas aulas (10%);
- Nota de um teste escrito (25%)
- Qualidade de um trabalho escrito (25%);
- Discussão oral do trabalho (30%).

Bibliografia principal:

Alberto Trovão do Rosário – "O desporto em Portugal: reflexo e projecto de uma cultura" (tese de doutoramento), 1997, Instituto Piaget, Lisboa;
José Esteves – "O desporto e as estruturas sociais" (1967);
Alfredo Melo de Carvalho: "Desporto e Revolução: uma política desportiva" (1976);
José Maria Noronha Feio: "Desporto e Política" (1975);
José Manuel Meirim: "A federação desportiva como sujeito público do sistema desportivo" (tese de doutoramento, 2002); "O desporto nos tribunais" (2002);
João Leal Amado (em colaboração com José Manuel Meirim): "A protecção dos jovens praticantes desportivos" (2002); "Vinculação versus liberdade: o processo de constituição e extinção da relação laboral do praticante desportivo" (2002);
Alexandra Pessanha: "As federações desportivas" (2001);
Comité Olímpico Internacional: Coubertin et l'olympisme – Questions pour l'avenir" (1997);
Luis Maria Cazorla Prieto: "Deporte y Estado" (1979); "Derecho del Deporte" (com outros autores; 1992);
Gabriel Real Ferrer: "Derecho Publico del Deporte" (1991);
François Alaphilippe e Jean-Pierre Karaquillo: "Dictionnaire Juridique – Sport" (1990);
Andreas Malatos: "Il calcio professionistico in Europa – Profili di Diritto Comparato" (1989);
Serge Pautot: "Le sport et la loi" (1997);
Pierre Colombe e outros: "Sport, Droit et Relations Internationales" (1988);
George Durry e outros: "Les Problèmes Juridiques du Sport – Responsabilité et Assurance" (1984);
Paulo Cardoso de Moura: "O desporto na ordem jurídica portuguesa" (1999);
José Manuel Chabert: "A Lei de Bases do Sistema Desportivo no contexto europeu e internacional" (in, Revista do Ministério Público nºs 35 e 36, Julho/Dezembro de 1988; também publicada no "Desporto e Sociedade", nº 112); "Conceito e regime das federações multidesportivas" (in, Revista Sub Judice, nº 8, Jan-Março de 1994); "As sociedades desportivas" (in, Revista Jurídica da Associação Académica da Faculdade de Direito de Lisboa, nº 22, Março de 1998);
André-Noel Chaker: "Bonne Gouvernance dans le Sport – une étude européenne" (2004);
James Riordan and Arnd Kruger: "The international politics of sport in the twentieth century" (1999);
Edward Grayson: "Sport and the Law" (2000);
Lars Halgreen: "European Sports Law – A comparative analisys of the European and american models of sport" (2004);

DIREITO DO DESPORTO II

Semestre 3	CRÉDITOS ECTS 4	Horas/semana T=2h T/P=2h
Regente	Equiparado a Professor-Adjunto José Manuel Chabert (jmchabert@netcabo.pt)	
Docentes	Equiparado a Professor-Adjunto José Manuel Chabert (jmchabert@netcabo.pt)	

Objectivos:

- Perspectivar, no plano jurídico, os diversos tipos de empresas que actuam no âmbito do desporto;
- Compreender os diferentes tipos de interacção as estruturas associativas e empresariais existentes no âmbito do sistema desportivo;
- Conhecer as principais linhas de força das abordagens reguladoras das empresas de prestação de serviços desportivos, quer num quadro de auto-regulação, quer a nível legislativo;
- Entender de forma correcta os fundamentos das intervenções legislativas neste domínio, designadamente no que concerne à protecção da saúde e/ou da segurança do consumidor desportivo.

Conteúdos:

- A Lei de Bases do Desporto, de 2004, e as empresas prestadoras de serviços no âmbito do desporto.
- A Lei de Bases da Actividade Física e do Desporto, de 2007, e as empresas prestadoras de serviços desportivos.
- O enquadramento legal da protecção do consumidor. A Lei nº 24/96, de 31 de Julho e legislação complementar.
- O Sistema Nacional de Qualidade (Dec-Lei nº 4/2002, de 4 de Janeiro) e sua relevância para o desporto: a Directiva CNQ 23/93, sobre as piscinas.
- As "Guidelines for Safe Recreational Water Environments – Vol.II Swimming-pools and similar environments", de 2006, da Organização Mundial de Saúde.
- O regime legal sobre o ruído (Dec-Lei nº 292/2000, de 14 de Novembro, alterado pelo Dec-Lei nº 259/2002, de 23 de Novembro).
- A regulamentação dos ginásios efectuada pelo Decreto Legislativo Regional nº 12/96/M, de 17 de Junho.
- A disciplina jurídica do licenciamento de estabelecimentos de prestação de serviços cujo funcionamento envolva riscos para a saúde e a segurança das pessoas decorrente do Dec-Lei nº 370/99, de 18 de Setembro e da Portaria 33/2000, de 28 de Janeiro (com particular realce para os health-clubs).
- O regime jurídico dos solários decorrente do Dec-Lei nº 205/2005, de 28 de Novembro e da Portaria nº 1301/2005, de 20 de Dezembro.
- O regime jurídico dos denominados empresários desportivos.
- A regulamentação e fiscalização dos denominados parques aquáticos, decorrentes do Dec-Lei nº 65/97 e do Dec-Reg nº 5/97, ambos de 31 de Março.
- A protecção do consumidor desportivo: o regime do Dec-Lei nº 156/2005, de 15 de Setembro e da Portaria nº 1288/2005, de 15 de Dezembro (livro de reclamações).
- A protecção do consumidor: o seguro dos acidentes ocorridos nas instalações dos estabelecimentos licenciados.
- A questão da regulamentação da formação dos quadros técnicos desportivos, no quadro da formação profissional. As exigências legais sobre a qualificação dos técnicos desportivos, no âmbito: Do Dec-Lei nº 385/99, de 29 de Setembro; Do Dec-Lei nº 407/99, de 15 de Outubro.
- O papel das Autoridades da Concorrência: competências e intervenções na área do desporto.
- O Direito Comparado. As empresas de prestação de serviços de fitness em diversos países, (Canadá, Reino Unido, Estados Unidos, Austrália, Itália), e a crescente procura de standards de referência.
- A legislação portuguesa sobre as empresas de prestação de serviços no desporto, no próximo futuro. Linhas prospectivas de desenvolvimento sobre os regimes legais a aplicar aos seguintes temas:As instalações; A qualificação do enquadramento técnico; A protecção dos direitos do consumidor desportivo.

Avaliação:

- Os alunos poderão optar por um de dois modelos de avaliação: Avaliação contínua; Avaliação final.Na avaliação contínua serão ponderados: Assiduidade (10%); Participação nas aulas (10%); Qualidade de um trabalho escrito (40%); Discussão oral do trabalho (40%). Os alunos que não apresentaram trabalho escrito e/ou não assistiram a, pelo menos, 2/3 das aulas, serão sujeitos a avaliação final. Na avaliação final serão ponderados: Qualidade de um trabalho escrito (40%); Exame oral sobre qualquer ponto da matéria (60%).

Bibliografia principal:

Alberto Trovão do Rosário – "O desporto em Portugal: reflexo e projecto de uma cultura" (tese de doutoramento), 1997, Instituto Piaget, Lisboa;
Comité Olímpico Internacional: Coubertin et l'olympisme – Questions pour l'avenir" (1997);
Luis Maria Cazorla Prieto: "Deporte y Estado" (1979); "Derecho del Deporte" (com outros autores; 1992);
Gabriel Real Ferrer: "Derecho Publico del Deporte" (1991);
François Alaphilippe e Jean-Pierre Karaquillo: "Dictionnaire Juridique – Sport" (1990);
George Durry e outros: "Les Problèmes Juridiques du Sport – Responsabilité et Assurance" (1984);
Paulo Cardoso de Moura: "O desporto na ordem jurídica portuguesa" (1999);
José Manuel Chabert: "A Lei de Bases do Sistema Desportivo no contexto europeu e internacional" (in, Revista do Ministério Público nºs 35 e 36, Julho/Dezembro de 1988; também publicada no "Desporto e Sociedade", nº 112); "Conceito e regime das federações multidesportivas" (in, Revista Sub Judice, nº 8, Jan-Março de 1994); "As sociedades desportivas" (in, Revista Jurídica da Associação Académica da Faculdade de Direito de Lisboa, nº 22, Março de 1998);
André-Noel Chaker: "Bonne Gouvernance dans le Sport – une étude européenne" (2004);
James Riordan and Arnd Kruger: "The international politics of sport in the twentieth century" (1999);

ECONOMIA DO DESPORTO I

Semestre 4	CRÉDITOS ECTS 4	Horas/semana T=2h T/P=2h
Regente	Equiparado a Professor-Adjunto Fernando Tenreiro (ft@clix.pt)	
Docentes	Equiparado a Professor-Adjunto Fernando Tenreiro (ft@clix.pt)	

Objectivos:

- Conhecer os fundamentos económicos dos mercados desportivos.
- Distinguir e aplicar conceitos de eficácia, eficiência e equidade, de custo de oportunidade, dos benefícios externos, da racionalidade dos agentes privados e das determinantes do decisor público.
- Analisar e aplicar no contexto de projectos desportivos os critérios económicos de maximização do bem-estar social.
- Compreender especificidades do mercado do desporto como as relacionadas com o mercado do trabalho, eventos, desenvolvimento desportivo, funcionamento das federações, ligas e clubes.

Conteúdos:

Actividade Física, Desporto e Economia – 3 aulas
- a) Princípios da Teoria Económica
- b) A Economia a Actividade Física e o Desporto
- c) O Mercado e o Estado

Procura e oferta de bens e serviços desportivos – 3 aulas
- a) Procura de tempo de lazer
- b) Procura de desporto e actividades recreativas

O Desporto como Mercado – 3 aulas
- a) O mercado concorrência perfeita
- b) A concorrência imperfeita
- c) O desporto profissional: Ligas de Clubes e clubes
- d) O Mercado de Trabalho do Jogador profissional

Eventos e Infra-estruturas Desportivas – 2 aulas
- a) O Impacto económico e desenvolvimento
- b) O Euro 2004

Governo e Política desportiva – 3 aulas
- a) O Modelo Europeu de Desporto

A regulação do mercado do Desporto

Avaliação:

Os alunos deverão ter uma assiduidade mínima de 2/3 das aulas "teórico-práticas", realizar uma prova final escrita, desenvolver (em grupo de 3 a 4 elementos) e apresentar um trabalho escrito e participar nas aulas e nos trabalhos solicitados de acordo com as seguintes características:

- A avaliação para dispensa de exame final integra duas componentes: a participação efectiva dos alunos nas aulas, testes rápidos e a realização de trabalhos (individual e de grupo) (NP) e a realização de uma prova escrita final (TI). A nota final (NF) é obtida através da seguinte fórmula: NF = 0,4 (NP) + 0,6 (TI).

Os alunos que não tiverem aproveitamento na avaliação para dispensa de exame final, ou que a ela não se tenham habilitado, podem realizar a avaliação final, nos seguintes moldes:

- A avaliação final é constituída por duas provas uma escrita e outra oral. Realizará a prova oral o aluno que obtenha na escrita um resultado igual ou superior a oito valores. Para ser aprovado o aluno deverá ter uma média aritmética, no somatório das duas provas, igual ou superior a dez valores.

Bibliografia principal:

Bourg, J.-F. & Gouguet, J.-J. (1998); Analyse économique du sport; Ed. Presses Universitaires de France; Paris.

ECONOMIA DO DESPORTO II

Semestre 6	CRÉDITOS ECTS 4	Horas/semana T=2h T/P=2h
Regente	Equiparado a Professor-Adjunto Fernando Tenreiro (ft@clix.pt)	
Docentes	Equiparado a Professor-Adjunto Fernando Tenreiro (ft@clix.pt)	

Objectivos:

- Conhecer os fundamentos económicos dos mercados desportivos associativos incluindo tanto a actividade amadora como a profissional.
- Delimitar e explicar os novos segmentos da actividade económica no desporto.
- Analisar e aplicar no contexto de projectos desportivos, nomeadamente nos associativos os critérios económicos de maximização do bem-estar social e o desenvolvimento desportivo sustentado.
- Identificar novos mercados e comportamentos dos agentes privados, com e sem finalidade lucrativa e do comportamento dos agentes públicos.

Conteúdos:

Desenvolvimento Desportivo Durável – 4 aulas
- a) Os equipamentos desportivos e a economia pública
- b) Calculo económico e apoio à decisão

A racionalidade da actuação de uma federação – 3 aulas
- a) A pirâmide de organizações como estrutura vertical de competências
- b) Conceito de valor acrescentado na perspectiva do desporto europeu

A economia dos Jogos Olímpicos – 3 aulas
- a) Determinantes da conquista de medalhas
- b) A organização dos mega-eventos desportivos

Relações económicas entre o Desporto e a Comunicação Social – 2 aulas
- a) Televisão e Desporto
- b) Regulação do mercado da comunicação social desportiva

Governo e Política desportiva – 3 aulas
- a) Instituições do Desporto Europeu
- b) A regulação do Desporto no contexto europeu

Avaliação:

Os alunos deverão ter uma assiduidade mínima de 2/3 das aulas "teórico-práticas", realizar uma prova final escrita, desenvolver (em grupo de 3 a 4 elementos) e apresentar um trabalho escrito e participar nas aulas e nos trabalhos solicitados de acordo com as seguintes características:

- A avaliação para dispensa de exame final integra duas componentes: a participação efectiva dos alunos nas aulas e a realização de trabalhos (NP) e a realização de uma prova escrita final (TI). A nota final (NF) é obtida através da seguinte formula: NF = 0,4 (NP) + 0,6 (TI).

Os alunos que não tiverem aproveitamento na avaliação para dispensa de exame final, ou que a ela não se tenham habilitado, podem realizar a avaliação final, nos seguintes moldes:

- A avaliação final é constituída por duas provas uma escrita e outra oral. Realizará a prova oral o aluno que obtenha na escrita um resultado igual ou superior a oito valores. Para ser aprovado o aluno deverá ter uma média aritmética, no somatório das duas provas, igual ou superior a dez valores.

40% * (Teste rápido 20% + paper 40% + trabalho grupo 40%) + 60%

Bibliografia principal:

Bourg, J.-F. & Gouguet, J.-J. (1998); Analyse économique du sport; Ed. Presses Universitaires de France; Paris.

EDUCAÇÃO AQUÁTICA INFANTIL

Licenciatura	Unidade Curricular EDUCAÇÃO AQUÁTICA INFANTIL
SEM 6	ECTS 3 | Horas contacto/semana T/P=3h
Regente	Mestre Marta Martins, Equiparada a Prof. Adjunto (martamartins@esdrm.pt)
Docentes	Mestre Marta Martins, Equiparada a Prof. Adjunto (martamartins@esdrm.pt) Mestre Vera Simões, Assistente 2º triénio (verasimoes@esdrm.pt)
Objectivos Procuraremos ao longo desta UC averiguar i) os objectivos das actividades orientadas para bebés na água; ii) qual a orientação dada pelos instrutores; iii) qual a motivação dos pais ao colocar os seus filhos nestas actividades (já que em determinadas idades os filhos não têm hipótese de escolha), permitindo uma formação técnica de base nesta área de intervenção.	
Conteúdos 1. Adaptação ao meio aquático 2. Caracterização dos estádios de desenvolvimento na 1ª Infância 3. Organização da actividade: Características da instalação desportiva; Características da água; Interacção com os pais 4. Observação directa e indirecta das actividades 5. Considerações metodológicas	
Avaliação	A avaliação contínua dos estudantes efectua-se durante o semestre através da elaboração de fichas de aula, trabalhos realizados, fórum e debates temáticos, que reflectem o processo de formação a que vão estando sujeitos. Para aprovação na disciplina é condição que os alunos tenham uma nota das avaliações realizadas igual ou superior a 9,5 valores. Os alunos terão ainda de cumprir 2/3 de presenças (no mínimo) às aulas. ▪ Critérios de avaliação durante as aulas (CA): Assiduidade e participação Conhecimento dos conteúdos Articulação dos conteúdos com aspectos da actividade A classificação final é obtida pela aplicação da seguinte fórmula: Nota Final = T*0.5+ RO*0.3+CA*0.2 T (nota trabalho final) + RO (média das notas dos relatórios de observação) + CA (notas critérios de avaliação durante as aulas)
	A avaliação final traduz-se na realização de um exame final, composto por 3 partes: prática, oral e escrita, a realizar na respectiva época de exames, de acordo com calendário a definir. Aplica-se o regime de frequência previsto no Regulamento de Frequência, Avaliação, Transição e Precedências da ESDRM.
Bibliografia principal Sarmento, P. (2000). A experiência motora no Meio Aquático. Omniserviços. Lisboa Moreno, J. A., Pena, L., & Castillo, M. d. (2004). *Manual de Actividades acuáticas en la infancia. Para bebés y niños da hasta 6 años.* Barcelona: Paidós.	

EMPREENDEDORISMO NO DESPORTO

Semestre 5		CRÉDITOS ECTS 5	Horas/semana: T/P=1h P=1h TC=1h | Trabalho Individual: ~5h
Regente	Diogo Carmo, Equiparado a Professor-Adjunto (diogo-carmo@esdrm.pt)		
Docentes	Diogo Carmo, Equiparado a Professor-Adjunto (diogo-carmo@esdrm.pt)		

Objectivos:

- Descrever a natureza do empreendedorismo, os processos e princípios inerentes e a prática actual.
- Definir ideias de negócio de acordo com o potencial e a visão pessoal dos promotores.
- Definir o conceito, a proposta de valor e o modelo de negócio para um projecto empreendedor
- Estabelecer estratégias para mobilizar os recursos necessários ao projecto, constituir a empresa, entrar no mercado e renovar ou sair do negócio
- Elaborar um plano de negócios e estabelecer estratégias para a respectiva apresentação a potenciais financiadores.

Conteúdos:

Fundamentos

- Empreendedorismo, criatividade e inovação
- Empreendedorismo: situação em Portugal e no mundo
- Empreendedores: mitos e realidades

Desenvolver e proteger a ideia de negócio

- Os promotores do negócio: potencial e visão
- Ideia, oportunidade e ponto de partida para o negócio
- Informação para o lançamento do negócio
- Conceito, proposta de valor e modelo de negócios
- Protecção da vantagem competitiva

Iniciar a exploração da ideia de negócio

- Problemas estruturais do empreendedorismo e soluções possíveis
- Improviso e exploração em pequena escala
- Compromissos e parceiros de negócio
- Legitimação, legalização e Plano de Negócios

Acumular capital para o negócio

- Expansão da equipa para além dos promotores
- Aconselhamento, conselheiros e especialistas
- Financiamento do negócio

Avaliação:

a) Avaliação Contínua – Regime Geral

Este regime de avaliação só está disponível para os alunos que cumpram 2/3 das aulas previstas. O processo de avaliação consiste na elaboração e apresentação de quatro trabalhos ao longo do semestre, realizados em grupo e de acordo com as indicações do docente: (1) Apresentação-relâmpago, (2) Sumário Executivo, (3) Pré-diagnóstico do projecto, e (4) Plano de Negócios. A reprovação no processo de avaliação contínua ocorre nas seguintes situações: a) não apresentação do primeiro trabalho; b) assiduidade inferior à estabelecida; ou c) classificação final inferior a dez valores. Nas situações mencionadas em a) e b) será atribuída uma classificação final de zero valores.

b) Avaliação Contínua – Regime Especial

Este regime de avaliação contínua é exclusivo dos alunos abrangidos pelos regimes de frequência especiais previstos na Lei (ex.: trabalhador-estudante, dirigente associativo, estatuto de alta competição), sendo mesmo o único de que estes alunos podem beneficiar no caso de não poderem cumprir 2/3 das aulas previstas. Neste regime, o processo de avaliação é idêntico ao utilizado no Regime Geral, com excepção de que os relatórios deverão ser elaborados individualmente. A reprovação no processo de avaliação contínua ocorre nas seguintes situações: a) não apresentação do primeiro trabalho; ou b) classificação final inferior a dez valores. Na situação mencionada em a) será atribuída uma classificação final de zero valores.

c) Avaliação Final

A avaliação final consta na entrega de um plano de negócios, acompanhado de um pré-diagnóstico do projecto, em termos a definir oportunamente, e da respectiva apresentação e defesa perante o regente da disciplina. São automaticamente dispensados de avaliação final os alunos que entreguem os quatro relatórios previstos na avaliação contínua.

Bibliografia principal:

Baron, R. A., & Shane, S. A. (2005). Entrepreneurship: a process perspective. Mason, Ohio: Thomson/South-Western. [ESDRM:GD158/3485]

Hisrich, R. D., & Peters, M. P. (2004). Empreendedorismo. Porto Alegre, Brasil: Bookman. [ESDRM:GD205/3928]

Alípio, S. (2006). Guia do empreendedorismo - Estruturas e Apoios ao Empreendedorismo em Portugal. Porto, Portugal: Associação Nacional de Jovens Empresários.

Bhide, A. (1992). Bootstrap Finance: The Art of Start-ups. Harvard Business Review, 70(6), 109-117.

Gundry, L. K., & Kickul, J. R. (2007). Entrepreneurship strategy: changing patterns in new venture creation, growth, and reinvention. Thousand Oaks, Calif.: Sage Publications.

Neeley, L. (2003). Entrepreneurs and bootstrap finance. Paper presented at the The Academy of Entrepreneurial Finance Annual Conference. Retrieved 23/10/2007, from The Academy of Entrepreneurial Finance: http://www.aoef.org/papers_2003.htm.

Nova Forum - Sociedade Portuguesa de Inovação (2004). The global entrepreneurship monitor : 2004 Portugal executive report. Lisboa: N.F. : S.P.I. Documento disponível no site da Sociedade Portuguesa de Inovação: http://www2.spi.pt/gem/documentos.htm.

ERGONOMIA

ESPAÇOS DE JOGO E RECREIOS

Licenciatura	Unidade Curricular ESPAÇOS DE JOGO E RECREIO
SEM 4	ECTS 3 | Horas contacto/semana T/P=3h
Regente	Mestre Marta Martins, Equiparada a Prof. Adjunto (martamartins@esdrm.pt)
Docentes	Mestre Marta Martins, Equiparada a Prof. Adjunto (martamartins@esdrm.pt) Mestre Vera Simões, Assistente 2º triénio (verasimoes@esdrm.pt)
Objectivos Pretendemos com esta UC que os alunos tomem consciência, através da aquisição de conceitos básicos, e que possam intervir de forma segura no planeamento de um espaço de jogo infantil.	
Conteúdos 1.1. Definição de conceitos 1.1.1. Espaço de jogo e recreio 1.2. Planeamento de um espaço de jogo infantil 1.2.1. Fases e elementos de trabalho 1.2.2. Descritores de base técnico-pedagógica 1.2.3. Tipos de espaço 1.2.4. Relação espaço/população 1.3. Observação directa e indirecta	
Avaliação	A avaliação contínua dos estudantes efectua-se durante o semestre através da elaboração de fichas de aula, trabalhos realizados, fórum e debates temáticos, que reflectem o processo de formação a que vão estando sujeitos. Para aprovação na disciplina é condição que os alunos tenham uma nota das avaliações realizadas igual ou superior a 9,5 valores. Os alunos terão ainda de cumprir 2/3 de presenças (no mínimo) às aulas. ▪ Critérios de avaliação durante as aulas (CA): Assiduidade e participação Conhecimento dos conteúdos Articulação dos conteúdos com aspectos da actividade A classificação final é obtida pela aplicação da seguinte fórmula: Nota Final = T*0.5+ RO*0.3+CA*0.2 T (nota trabalho final) + RO (média das notas dos relatórios de observação) + CA (notas critérios de avaliação durante as aulas)
	A avaliação final traduz-se na realização de um exame final, composto por 3 partes: prática, oral e escrita, a realizar na respectiva época de exames, de acordo com calendário a definir. Aplica-se o regime de frequência previsto no Regulamento de Frequência, Avaliação, Transição e Precedências da ESDRM.
Bibliografia principal Barreiros, J., & Brito, M. (1991). *Espaços de jogo infantil - elementos para um planeamento em meio urbano*. Lisboa: Direcção geral dos desportos. Chadwick, D. (1983). Observação do comportamento motor infantil num parque infantil. Motricidade Infantil. Lisboa. ISEF. Frost, J.L. & Klein, B.L. (1979). Children's play and playgrounds. Boston. Allyn and Bacon Inc.	

ESTÁGIO PROFISSIONAL EM CONDIÇÃO FÍSICA E SAÚDE

SEM 6 CFSD	CRÉDITOS ECTS 8	Horas: 100h (90h E + 10h OT)
Regente	Mestre Maria de Fátima Ramalho, Equiparada a Professora-Adjunta (fatimaramalho@esdrm.pt)	
Orientadores	Mestre M.ª Fátima Ramalho, Equiparada a Professora-Adjunta Doutor João Brito, Professor-Adjunto (jbrito@esdrm.pt) Mestre Susana Franco, Professora-Adjunta (sfranco@esdrm.pt) Mestre Nuno Pimenta, Equiparado a Professor-Adjunto (npimenta@esdrm.pt) Mestre João Moutão, Equiparado a Professor-Adjunto (jmoutao@esdrm.pt) Mestre Vera Simões, Assistente do 2.º triénio (verasimoes@esdrm.pt) Dr. Miguel Silva, Equiparado a Assistente do 1.º triénio (miguelsilva@esdrm.pt)	

Objectivos:

O Estágio tem como objectivo geral o aprofundamento dos conhecimentos previamente adquiridos, preparando e desenvolvendo a capacidade do aluno para o desenvolvimento de competências e tarefas próprias da sua especialidade, com vista à sua habilitação para o exercício da actividade profissional através de:

a) Enriquecer a componente profissional da formação;
b) Proporcionar experiência da prática profissional em contexto organizacional;
c) Promover a articulação entre os conhecimentos e a realidade;
d) Aplicar os conhecimentos de formação, em situação real de intervenção no desporto;
e) Desenvolver no estagiário a necessidade de uma constante actualização nos domínios da investigação e do conhecimento científico, técnico e pedagógico;
f) Possibilitar, em contexto de aprendizagem, a reflexão crítica sobre a realidade e o desenvolvimento de um projecto de intervenção em contexto real de trabalho;
g) Desenvolver no estagiário a necessidade de uma constante actualização e domínio da utilização das novas tecnologias;
h) Facilitar a inserção no mercado de trabalho.

Relativamente aos objectivos específicos o estagiário deverá intervir nas seguintes áreas:

- ✓ ÁREA EXERCÍCIO - O estagiário deve manifestar competência para: (1) elaborar um plano individual de formação (PIF); (2) aplicar os conhecimentos das Unidade Curriculares de Fitness, Pedagogia do Desporto e de Avaliação e Prescrição do Exercício; (3) seleccionar as metodologias e técnicas de intervenção, em função das características da população-alvo, dos objectivos definidos e dos dados recolhidos através da avaliação de resultados; (4) saber justificar as metodologias definidas para cada sessão, as técnicas de intervenção pedagógica seleccionadas, os meios auxiliares utilizados bem como a avaliação dos resultados; (5) ser capaz de articular os diferentes níveis do planeamento integrando-os à filosofia, funcionamento e finalidades da entidade acolhedora; (6) colaborar na tomada de decisões relativamente à gestão dos recursos da entidade acolhedora, nomeadamente, ocupação e articulação dos recursos temporais e espaciais, organização dos recursos humanos, selecção para aquisição e conservação dos recursos materiais; (7) colaborar no planeamento de acções de promoção da actividade física e da entidade acolhedora, integrando estas actividades no seu plano individual de formação (PIF); (8) utilizar a informação decorrente da sua auto-avaliação, na revisão da sua planificação do ensino; (9) definir e/ou colaborar no processo de avaliação da condição física e ser capaz de prescrever programas de exercício adequados às necessidades específicas de cada indivíduo ou/e grupos; (10) observar as sessões ministradas por outros profissionais, indicados por o seu orientador na entidade acolhedora ou orientador académico, de forma a observar e analisar as técnicas de intervenção pedagógica utilizadas pelos mesmos, aplicando as técnicas da Pedagogia, além de promover a aquisição de experiência prática.

- ✓ ÁREA COMUNIDADE - O estagiário deve colaborar ou organizar acções de promoção da actividade física e/ou da entidade acolhedora, nomeadamente, adaptando conceitos das UC de Organização do Desporto, Gestão, Saúde Pública e Exercício na implementação de projectos, bem como promover a adesão ao exercício, a captação de novos praticantes e sua retenção.

- ✓ ÁREA FORMAÇÃO COMPLEMENTAR - O estagiário deve participar em seminários e afins, relacionados com a sua área específica de formação, produzindo relatórios temáticos (mínimo 4 horas de formação ou 2 workshops).

Conteúdos:
Planear, organizar, executar, avaliar e promover acções relativas a cada área de intervenção.

Avaliação	A avaliação da UC de Estágio deverá resultar de um processo de acompanhamento sistemático por parte dos Orientadores, que visa analisar o empenho, a progressão e a competência da intervenção dos alunos estagiários em contexto profissional. Neste sentido, o regime de avaliação contínua será o único permitido para ser obtido aproveitamento. (Consultar Anexo VI do RECFS – Ponderações - páginas 30 a 33)

Bibliografia principal:

Toda a mencionada nas UC/disciplinas ao longo da Licenciatura.
Regulamento Orientador Geral de Estágio das Licenciaturas da ESDRM
Regulamento Específico do Curso de Condição Física e Saúde

ESTÁGIO PROFISSIONAL EM DESPORTO DE NATUREZA E TURISMO ACTIVO

SEM 6 DNTA	CRÉDITOS ECTS	Horas/semana
Regente	Doutor Luís Carvalhinho, Professor-Adjunto (lcarvalhinho@esdrm.pt)	
Orientadores	Doutor Luís Carvalhinho, Professor-Adjunto	

ESTÁGIO PROFISSIONAL EM ORGANIZAÇÕES DESPORTIVAS

SEM 6 GOD	CRÉDITOS ECTS	Horas/semana
Regente	Mestre Pedro Duarte Raposo, Professor-Adjunto (praposo@esdrm.pt)	
Orientadores	Mestre Pedro Duarte Raposo, Professor-Adjunto	

ESTÁGIO PROFISSIONAL EM TREINO DESPORTIVO

SEM 6 TD	CRÉDITOS ECTS 8	Horas: 100h (90h E + 10h OT)
Regente	Mestre João Paulo Costa, Equiparado a Professor-Adjunto (jpcosta@esdrm.pt)	
Docentes	Doutor Pedro Sequeira, Professor Coordenador (psequeira@esdrm.pt) Mestre Alexandre Santos, Professor-Adjunto (asantos@esdrm.pt) Mestre Hugo Louro, Professor-Adjunto (hlouro@esdrm.pt) Mestre João Paulo Costa, Equiparado a Professor-Adjunto Mestre Marta Ribeiro Martins, Equiparada a Professora-Adjunta (martamartins@esdrm.pt) Mestre Paulo Paixão Miguel, Professor-Adjunto (ppaixmiguel@esdrm.pt) Dr. João Chu, Equiparado a Assistente de 1.º Triénio (joaochu@netcabo.pt) Dr. João Pedro Simões, Equiparado a Assistente de 1.º Triénio (jpjsimoes@sapo.pt) Dr. Nuno Loureiro, Equiparado a Assistente de 1.º Triénio (nunoloureiro@iol.pt) Dr. Pedro Felner, Equiparado a Professor-Adjunto (pfelner@esdrm.pt) Dr. Ricardo Dionísio, Equiparado a Assistente de 1.º Triénio (ricardoznuno@gmail.com) Dra. Yahima Ramirez, Equiparada a Assistente de 1.º Triénio (darymia@yahoo.com)	

Objectivos:

Aprofundamento dos conhecimentos previamente adquiridos, preparando e desenvolvendo a capacidade do aluno para o desenvolvimento de competências e tarefas próprias da sua especialidade, com vista à sua habilitação para o exercício da actividade profissional de forma a que consiga:

i) Enriquecer a componente profissional da formação;
j) Proporcionar experiência da prática profissional em contexto organizacional;
k) Promover a articulação entre os conhecimentos e a realidade;
l) Aplicar os conhecimentos de formação, em situação real de intervenção no desporto;
m) Integrar a formação do desportista numa perspectiva pedagógica de cidadania e transmissão de valores fundamentais no quadro de uma sociedade aberta e democrática;
n) Promover o reconhecimento e a resposta adequada a cada situação, às questões morais, éticas, estéticas, ecológicas, legais e deontológicas que se lhe deparem no exercício da sua actividade profissional;
o) Auto-Confrontar-se com os problemas suscitados pelo exercício profissional na área do treino desportivo, promovendo o desenvolvimento de competências necessárias e de conhecimentos adequados à sua resolução;
p) Desenvolver a necessidade de uma constante actualização nos domínios da investigação e do conhecimento científico, técnico e pedagógico;
q) Possibilitar, em contexto de aprendizagem, a reflexão crítica sobre a realidade e o desenvolvimento de um projecto de intervenção em contexto real de trabalho;
r) Desenvolver no estagiário a necessidade de uma constante actualização e domínio da utilização das novas tecnologias;
s) Facilitar a inserção no mercado de trabalho.

Em termos de objectivos específicos, o aluno estagiário deve

- Conseguir aplicar, de uma forma geral, os conhecimentos adquiridos nas restantes unidades curriculares relacionados com a sua modalidade e respectivo contexto;
- Conseguir aplicar os conhecimentos adquiridos nas unidades curriculares de Modalidade Desportiva I, II e III na sua área específica;
- Ser capaz de usar com competência as técnicas de intervenção adequadas para cada situação no âmbito do treino desportivo na sua área específica;
- Assegurar a coerência, a exequibilidade e a adequação dos programas de treino/ensino, tendo em vista a longevidade do atleta e o respeito absoluto pela integridade da sua saúde física e mental;
- Dominar os mecanismos, procedimentos, técnicas e parâmetros de planificação, avaliação e controlo do processo ensino-aprendizagem, sendo capaz de planificar a sua estrutura, recolher os dados e interpretar os resultados, de forma a proceder às modificações necessárias à optimização do processo de treino desportivo e/ou de ensino/formativo.

Conteúdos:

- Observação, Análise, Planeamento, Execução e Avaliação do Processo de Treino – específico por modalidade.

Avaliação	A avaliação da UC de Estágio deverá resultar de um processo de acompanhamento sistemático por parte dos Orientadores, que visa analisar o empenho, a progressão e a competência da intervenção dos alunos estagiários em contexto profissional. Neste sentido, o regime de avaliação contínua será o único permitido para ser obtido aproveitamento. (Consultar Anexo VI do RETD- Ficha de Avaliação Final - Por Modalidades)

Bibliografia principal:

Toda a mencionada nas UC/disciplinas ao longo da sua formação.
Regulamento Orientador Geral de Estágio das Licenciaturas da ESDRM
Regulamento Específico do Curso de Treino Desportivo

ESTATÍSTICA

SEM 1 CFSD DNTA GOD TD	CRÉDITOS ECTS 4	Horas/semana T=2h T/P=2h
Regente	Mestre Félix Hopffer Romero, Professor-Adjunto (fromero@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre Félix Hopffer Romero, Professor-Adjunto Mestre Pedro Sobreiro, Equiparado a Professor-Adjunto (sobreiro@esdrm.pt) Dr. Marco Branco, Equiparado a Assistente 1.º triénio (marcobranco@esdrm.pt)	

Objectivos:

- Pretende-se apresentar uma introdução aos princípios gerais da Estatística, fornecendo um conjunto de métodos de interpretação matemática, aplicada a factos ou a fenómenos para os quais um estudo exaustivo de todos os elementos ou de todos os factos é impossível devido à sua complexidade ou à sua natureza. Deste modo, visa dotar o aluno de conhecimentos indispensáveis à prossecução da pesquisa experimental.

Conteúdos:

1-Conceitos básicos: População, Amostra, Unidade Estatística, Dado Estatístico, Variável, Parâmetro Estatístico.
2-Amostragem
3- Séries simples e de Frequências
4- Estatística gráfica
5- Caracterização de uma distribuição através de parâmetros estatísticos
- 5.1- Parâmetros de Tendência central
- 5.2- Parâmetros de Dispersão
- 5.3 - Parâmetros de Assimetria
- 5.4 - Parâmetros de Curtose

6 – Intervalos de confiança
7 - Noções básicas para as probabilidades
- 7.1 - Principais axiomas das probabilidades
- 7.2 - Propriedades da curva normal reduzida
- 7.3 - Variável reduzida ou score "z"

8 - Noção de "poder e eficiência" de uma prova estatística
9 - Estatística paramétrica versus estatística não - paramétrica
10 - Teoria da correlação
11 - Regressão linear
12 - Amostras relacionadas e amostras independentes
13 - Técnicas de comparação

Avaliação:	Para ter aproveitamento no regime de avaliação contínua é necessário: - Avaliação positiva em trabalho de grupo. - Avaliação positiva na frequência - Avaliação positiva numa prova oral A classificação final da Unidade Curricular será obtida achando-se a média aritmética simples destes três momentos de avaliação.

Bibliografia principal:

BARREIROS, M.L.M., (1984) Métodos de Análise Quantitativa, ISEF-CDI, Lisboa, Vol.I
COLAÇO,C.,PRETO, J., (1986) Métodos de Análise Quantitativa, ISEF-CDI, Lisboa, Vol.III
ROMERO, F., (1998) Sebenta de Estatística, Ed.ESDRM

ESTATÍSTICA I

Ano 1 PDE	CRÉDITOS ECTS 4	Horas/semana T=2h T/P=2h OT =5h
Regente	Mestre Félix Hopffer Romero, Professor-Adjunto (fromero@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre Félix Hopffer Romero, Professor-Adjunto Dr. Marco Branco, Equiparado a Assistente 1.º triénio (marcobranco@esdrm.pt)	

Objectivos:

- Pretende-se apresentar uma introdução aos princípios gerais da Estatística, fornecendo um conjunto de métodos de interpretação matemática, aplicada a factos ou a fenómenos para os quais um estudo exaustivo de todos os elementos ou de todos os factos é impossível devido à sua complexidade ou à sua natureza. Deste modo, visa dotar o aluno de conhecimentos indispensáveis à prossecução da pesquisa experimental. Pretende-se ainda a familiarização do aluno com ferramentas informáticas de análise de dados.

Conteúdos:

1-Conceitos básicos: População, Amostra, Unidade Estatística, Dado Estatístico, Variável, Parâmetro Estatístico.
2-Amostragem
3- Séries simples e de Frequências
4- Estatística gráfica
5- Caracterização de uma distribuição através de parâmetros estatísticos
  5.1- Parâmetros de Tendência central
  5.2- Parâmetros de Dispersão
  5.3 - Parâmetros de Assimetria
  5.4 - Parâmetros de Curtose
6 – Intervalos de confiança
7 - Noções básicas para as probabilidades
  7.1 - Principais axiomas das probabilidades
  7.2 - Propriedades da curva normal reduzida
  7.3 - Variável reduzida ou score "z"
8 - Noção de "poder e eficiência" de uma prova estatística
9 - Estatística paramétrica versus estatística não - paramétrica
10 - Teoria da correlação
11 - Regressão linear
12 - Amostras relacionadas e amostras independentes
13 - Técnicas de comparação

Avaliação:	Para ter aproveitamento no regime de avaliação contínua é necessário: - Avaliação positiva em trabalho de grupo. - Avaliação positiva na frequência - Avaliação positiva numa prova oral A classificação final da Unidade Curricular será obtida achando-se a média aritmética simples destes três momentos de avaliação.

Bibliografia principal:

BARREIROS, M.L.M., (1984) Métodos de Análise Quantitativa, ISEF-CDI, Lisboa, Vol.I
COLAÇO,C.,PRETO, J., (1986) Métodos de Análise Quantitativa, ISEF-CDI, Lisboa, Vol.III
ROMERO, F., (1998) Sebenta de Estatística, Ed.ESDRM

ESTATÍSTICA II

Ano 2 PDE	CRÉDITOS ECTS 5	Horas/semana T=2h T/P=2
Regente	Mestre Sónia Morgado, Professor-Adjunto (soniamorgado@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre Sónia Morgado, Professor-Adjunto	

Objectivos
- Desenvolver a sua capacidade de aplicação dos métodos de análise a formula
- Utilizar de instrumentos que permitam a formulação e a resolução de problemas
- Formular hipóteses
- Executar e interpretar modelos de regressão linear
- Obter e interpretar de forma crítica os resultados da análise de dados com aplicação informática de análise estatística
- Integrar os conhecimentos teóricos e os resultados obtidos com a aplicação informática em relatórios

Conteúdos:
1. Inferência Estatística
   1.1. Funções de densidade de probabilidade com utilização frequente em análise estatística
   1.2. Testes de Hipóteses
2. Introdução ao SPSS
3. Comparação de proporções
   3.1. Teste binomial
   3.2. Teste do Qui-Quadrado
   3.3. Teste de Fisher
   3.4. Teste de McNemar
   3.5. Teste Q de Cochran
4. Testes de hipóteses para amostras independentes
   4.1. Testes paramétricos
   4.2.Testes não-paramétricos
5. Análise de componentes principais
   5.1. Modelo das componentes principais
   5.2. Estimação das componentes principais
   5.3. Análise de valores próprios
   5.4. Critérios para retenção das componentes principais
   5.5. Pesos e correlações entre variáveis e componentes principais
   5.6. Utilização das componentes principais
6. Análise Factorial
   6.1. Modelo de análise factorial
   6.2.Estimação dos factores comuns e factores específicos
   6.3. Rotação de factores
7. Análise de Clusters
   7.1. Medidas de semelhança e distância
   7.2. Métodos de agrupamento de clusters: hierárquicos e não hierárquicos
   7.3. Critérios de agregação e desagregação de clusters
   7.4. Validação de resultados
   7.5. Análise de clusters com variáveis
8. Análise Discriminante
   8.1. Objectivos e pressupostos da análise
   8.2. Selecção das variáveis discriminantes
   8.3. Estimação da função discriminante
   8.4. Classificação por recurso à função discriminante
9. Análise de regressão linear
   9.1. O modelo de regressão linear
   9.2. Inferência sobre o modelo de regressão linear
   9.3. Pressupostos do modelo de regressão linear
   9.4. Escolha do "melhor modelo"
10. Análise Confirmatória

Avaliação	1. O modelo base de avaliação será o da avaliação contínua e comportará vários elementos (a definir). 2. Os alunos que não optarem por este tipo de avaliação serão avaliados em exame final de acordo com o regulamento de avaliação em vigor na Escola.

Bibliografia principal:
Alferes, V. R. (2005). Investigação Científica em Psicologia: Teoria e Prática. Almedina. Coimbra
Maroco, J. (2003). *Análise Estatística: Com utilização do SPSS*. Edições Sílabo. Lisboa
Pereira, A. (2003). *SPSS: Guia Prático de Utilização*. 6ª edição. Edições Sílabo. Lisboa.
Pestana, M. H. e Gageiro, J. N. (2005*). Análise de dados para ciências sociais: A complementaridade do SPSS*. 4ª edição. Edições Sílabo. Lisboa.
Reis, E. (2001). Estatística Multivariada Aplicada. 2ª edição. Edições Sílabo. Lisboa.

ESTRATÉGIA E DESENVOLVIMENTO DE ORGANIZAÇÕES DESPORTIVAS

Ano 3 GOD	CRÉDITOS ECTS 4	Horas/semana T=2h T/P=2h
Regente	Professor-Adjunto Mestre Abel Santos (abelsantos@esdrm.pt)	
Docentes	Professor-Adjunto Equiparado Mestre Alfredo Silva (alfredosilva@esdrm.pt)	

Objectivos:

Pretende-se que os discentes sejam portadores de conhecimento e informação que lhes permita:

- Identificar e caracterizar a origem e evolução do pensamento estratégico;
- Recolher, tratar e analisar dados e indicadores susceptíveis de identificar mercados, os seus influenciadores e tendências;
- Conhecer as principais variáveis externas que condicionam o funcionamento de uma organização desportiva;
- Conhecer as principais variáveis internas que condicionam o funcionamento de uma organização desportiva;
- Diagnosticar factores externos e internos susceptíveis de influenciar a actividade das organizações desportivas;
- Relacionar tendências externas, oportunidades e ameaças, e capacidade internas, forças e fraquezas;
- Desenhar estratégias;
- Criar mecanismos de controlo e avaliação das estratégias;
- Criar medidas de alteração ao funcionamento da organização de modo a concretizar as estratégias.
- Transformar a estratégia em planos de acção.

Conteúdos:

- A origem e evolução da estratégia;
- Pressupostos da gestão estratégica;
- Diagnóstico estratégico;
- O ambiente contextual geral;
- O ambiente transaccional/específico do desporto;
- O ambiente interno;
- Análise estratégica;
- Formulação, implementação e controlo da estratégia;
- Os modelos de performance estratégica aplicados nas organizações desportivas.

Avaliação:	Avaliação contínua Realizar: i) um trabalho de grupo aplicado - "estudo caso" e apresentação na aula, ii) uma prova escrita individual e iii) uma apresentação oral de conteúdos programáticos nas aulas teórico-práticas, é necessário garantir 2/3 presenças nas aulas "teórico-práticas" e "teóricas".
	Nota Final = 45% trabalho individual+30% frequência+25% aluno c/agente ensino
	Exame Este modelo é constituído por duas provas uma escrita e outra oral. Realizará a prova oral o aluno que obtenha na escrita um resultado igual ou superior a oito valores. Para ser aprovado o aluno deverá ter uma média aritmética, no somatório das duas provas, igual ou superior a dez valores.

Bibliografia principal:

Allison, M. & Kaye J. (1997). Strategic planning nonprofit organisations. A pratical guide and workbook. USA: Wiley nonprofit series. *ESDRM Bibli. L GD - 48 1608.*

Amis, J.; Slack, T. (1977). "Changing Context and Strategic Responses: Transitions in Amateur Sport Organisations". *In Proceedings V Congress Of European Association for Sport Management*, Glasgow, p.14.

Ansoff I. (1997). *Estratégia Empresarial*. São Paulo: Editora McGraw Hill.

Bradford, R., Ducan J. & Tarcy B. (2000). Simplified strategic plan. Massachusets Chandler House Press. *ESDRM Bibli. L GD - 76 2613.*

Bryson, J. M. (1995). Strategic Planning for Public and Nonprofit organisations. A guide to strengthening and sustaining organisational achievement. Jossey Bass, San Francisco. *ESDRM Bibli. L GD - 49 1612.*

Santos, J. R. António. (2008) Gestão Estratégica, Conceitos, Modelos e Instrumentos. Lisboa. Escolar Editora. ESDRM Bibli. L GD – 242 4407.

Slack, T. (1997). Understanding Sport Organisations - The Aplication of Organizational Theory. USA: Human Kinetics.

ÉTICA E DEONTOLOGIA EM PSICOLOGIA

SEM 6 PDE	CRÉDITOS ECTS 2	Horas/semana T=2h Horas contacto/semana T=30, T/P=0, P=0, PL=0, TC=0, S=0, OT=5, O=5
Regente	Mestre Joana Sequeira, Equiparada a Professor-Adjunto (joanasequeira@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre Joana Sequeira, Equiparada a Professor-Adjunto	

Objectivos
Gerais:
Promover uma reflexão sobre a moralidade a ética e a deontologia, considerando a sua construção pessoal a aplicação aos contextos profissionais e relação entre os dois níveis referidos (pessoal e profissional).
Conhecer as várias perspectivas históricas relativas à ética, à moralidade e respectivas evoluções ao longo do tempo.
Debater os dilemas da sociedade moderna relação com a ética, modelos filosóficos, com a moral e respectivos elementos organizadores.
Conhecer o processo do desenvolvimento moral – teorias fundamentais - reflectindo sobre a ligação entre desenvolvimento moral pessoal e a conduta/ prática profissional.
Identificar e desenvolver os pontos fortes da moralidade pessoal do aluno promovendo uma integração dos mesmos na sua conduta profissional.
Sensibilizar para e discutir as questões fundamentais da construção de uma ética individual e profissional.
Formular e reflectir sobre o que é um dilema ético, desenvolvendo formatos de reflexão diferenciados, no sentido de encontrar respostas adequadas à complexidade e variedade das situações profissionais.
Organizar processos de tomada de decisão informados e conscientes, de acordo com conjunturas específicas.
Conhecer e saber utilizar os vários tipos de racionalidade ética e deontológica, identificando os seus elementos centrais, objectivos e critérios de formulação, desenvolvendo a capacidade de as aplicar nos contextos concretos da sua prática profissional.
Específicos:
Conhecer e aplicar os princípios éticos da sua profissão e o seu código deontológico considerando a especificidade dos múltiplos contextos de intervenção.
Dada a diversidade que caracteriza o campo da psicologia, considera-se fundamental uma breve reflexão sobre as particularidades éticas nos seus vários âmbitos de intervenção, nomeadamente no domínio desportivo e áreas com este mais se relacionam (psicologia clínica, avaliação psicológica, investigação em psicologia, psicologia social, etc).

Conteúdos:
1. Princípios gerais da ética
A ética na sociedade moderna.
Moral, ética e meta-ética.
O fenómeno moral
A Deontologia Kantiana.
A Teleologia Aristotélica.
O questionar da racionalidade por Hume.
Sartre e o Existencialismo Ateu.
A consciência moral
História da noção de consciência moral
Teorias sobre a génese e desenvolvimento da consciência moral:
Psicanálise Freudiana.
Cognitivismo de Piaget e Kohlberg.
Categorias fundamentais da moralidade.
Questões éticas na formação dos psicólogos.
O Meta-código de ética: estrutura e princípios fundamentais.
Os princípios éticos do Psicólogo.
O código deontológico do psicólogo.
A ética nos vários contextos da psicologia.
Psicologia do desporto.
Investigação em psicologia.
Avaliação psicológica.
Psicologia clínica.
Psicologia social.

Avaliação	1. O modelo base de avaliação será o da avaliação contínua e comportará três momentos (a definir). 2. Os alunos que não optarem por este tipo de avaliação serão avaliados em exame final de acordo com o regulamento de avaliação em vigor na Escola.

Bibliografia principal:

- CLAUDINO, V. (editor), (1996). Actas do Colóquio Europeu de Psicología e Ética. *PSICOLOGIA E ÉTICA*. Lisboa, ed. Instituto Superior de Psicologia Aplicada.
- APPORT, (1998). Princípios éticos.
- APPORT, (1998). Código Deontológico dos Psicólogos.
- CORTINA, A., (1994). 10 palabras clave en etica. Estella, EDITORIAL VERBO DIVINO.
- ETXEBERRIA, X.,(1996). Ética Básica. Bilbao, Ed. Universidade de Deusto.
- RCOU, M. (2004). Ética e Psicologia: uma prática integrada. Coimbra, Gráfica de Coimbra.
- SALMULSKI, D. (2002). Psicologia do Esporte. São Paulo: Editora Manole Ltda.
- SAVATER, F., (2002). ÉTICA PARA UM JOVEM. Lisboa, Editorial Presença. (1ª Edição, 1993)
- SOTOMAYOR CARDIA, M.,(1992). ÉTICA I. Estrutura da Moralidade. Lisboa, Editorial Presença.

ÉTICA E DEONTOLOGIA PROFISSIONAL (CFSD, DNTA, TD)

Ano 3 CFSD DNTA TD	CRÉDITOS ECTS 3	Horas/semana T=2h S=1h
Regente	Mestre Carla Chicau Borrego, Professor-Adjunto (ccborrego@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre Carla Chicau Borrego, Professor-Adjunto	

Objectivos:

Procura-se que, no final da Unidade Curricular, o estudante demonstre conhecimentos e competências que lhe possibilitem:a)Compreender e reflectir sobre a importância da moralidade, ética e deontologia, tendo em consideração as duas dimensões: pessoal e profissional;b)Conhecer as principais perspectivas relativas à ética e ao desenvolvimento moral; c) Formular e reflectir sobre os dilemas éticos, desenvolvendo formatos de reflexão diferenciados, no sentido de encontrar respostas adequadas à complexidade das situações profissionais inseridas num determinado contexto social;d)Identificar e desenvolver os pontos fortes da moralidade pessoal do aluno promovendo uma integração pessoal dos mesmos na sua conduta profissional;e)Desenvolver um quadro de referência no sentido da construção de um Código Ética Deontológico.

Conteúdos:

1- Conceito de ética, Moral e Deontologia
2 - Ética
- 2.1-Uma visão Clássica: Os Sofistas; Sócrates; Platão, Aristóteles, Hume, Kant;
- 2.2 Contribuição de Pierre de Coubertin para a Ética no desporto;
- 2.3 Sistema capitalista;
- 2.4 Uma visão Holística; Ecológica
- 2.5 Ética e responsabilidade Social.

3. Noção de consciência moral
- 3.1 Desenvolvimento Moral de Kolhberg;
- 3.2 Desenvolvimentos de Gilligan;
- 3.3. Cognição moral e acção moral;
- 3. 4 Desenvolvimento moral no desporto.

4. Dilema ético
- 4.1 Estilos de decisão
- 4.2 Modelo de tomada de decisão.
- 4.3 Dilemas éticos no contexto do Desporto

5 - Modelos e Códigos de Ética e Deontologia.
- 5.1 - Identificar o âmbito e objectivos de um Código de Ética e de Deontologia;
- 5.2 - Tópicos predominantes num Código de Ética e Deontologia;
- 5.3 - Código de Ética e Deontologia aplicados ao contexto do Desporto

Avaliação:	Teste de avaliação e trabalho.

Branvold, S. (1996). Ethics. *In* B. L. Parkhouse. *The Management of Sport. Its foudation and aplication*. USA, Edição original.
Boff, L. (2000). *Ethos mundial: um consenso mínimo entre os humanos*. Brasília: Letraviva.

Stotlar, D. K. (2003). Legal Guindelines and Professional Resposnsabilities, in American Council on Exercise (Eds). *Personal Trainer Maunal. The Ultimate Resource for Fitness Professiona*l. (465-497).

DeSeni, J. T. & Rosenberg, D. (2003). *Ethics and Morality in Sport Managemen*t. Fitness Information Technology. Morgantown.

Esteves, J. P. (1998). A Formação dos Campos Sociais e a estrutura da Sociedada Moderna, cap.3, in J. P. Esteves (Eds). *A Ética da comunicação e os Media Modernos*.Fundação Calouste Gulbenkian.

Lourenço, O. M. (2002). Psicologia de Desenvolvimento Moral. Teorias dados e Implicações. 3ªEds. Almedina.

Lumpkin, A.; Stoll, S. K. & Beller. J. M. (2003). *Sport Ethics. Applications for Fair Play*. 3ª(Eds) McGraw-Hill

Lussier, R. N. & Kimball, D. (2004). *Sport Managment. Principles, Applications, Skill Develpment*. Cap. 2 (33-44). Thomson

Morgan, W. J.; Meier, K.V. & Schneider, A. (2001). *Ethics in Sport*. Human Kinectics

Mull, R. F..; Bayless, K. G.; Ross, C. M. & Jamieson, L. M. (1997). *Recreational Sport Managent*. Cap.14 (315-324). Human Kinectics.

Santos, A.; Gonçalves, C.; Adelino, J. Vloet, L. Horta, L.; Weiss, O., Marivoet, S. & Serpa, S. (2006). *Ética e Fair Play, Novas Perspectivas, Novas Exigências*. Conferderação do Desporto de Portugal.

International Olyimpic Committee (2001). Olympic Charter. IOC

International Olyimpic Committee (2000). IOC Code Ethics. IOC

Carta Europeia do Desporto

Código de Ética Desportiva
Carta Internacional da Educação Física e do Desporto da Unesco

ÉTICA E DEONTOLOGIA PROFISSIONAL (GOD)

Ano 3 GOD	CRÉDITOS ECTS 3	Horas/semana T=2h TP=1h
Regente	Mestre Carla Chicau Borrego, Professor-Adjunto (ccborrego@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre Carla Chicau Borrego, Professor-Adjunto Mestre Abel Santos, Professor-Adjunto (abelsantos@esdrm.pt) Dr.ª Maria Manuel Vairinho, Equiparada a Assistente 1.º triénio	

Objectivos:
Procura-se que, no final da Unidade Curricular, o estudante demonstre conhecimentos e competências que lhe possibilitem:a)Compreender e reflectir sobre a importância da moralidade, ética e deontologia, tendo em consideração as duas dimensões: pessoal e profissional;b)Conhecer as principais perspectivas relativas à ética e ao desenvolvimento moral; c) Formular e reflectir sobre os dilemas éticos, desenvolvendo formatos de reflexão diferenciados, no sentido de encontrar respostas adequadas à complexidade das situações profissionais inseridas num determinado contexto social;d)Identificar e desenvolver os pontos fortes da moralidade pessoal do aluno promovendo uma integração pessoal dos mesmos na sua conduta profissional;e)Desenvolver um quadro de referência no sentido da construção de um Código Ética Deontológico.

Conteúdos:
1- Conceito de ética, Moral e Deontologia
2 - Ética
- 2.1-Uma visão Clássica: Os Sofistas; Sócrates; Platão, Aristóteles, Hume, Kant;
- 2.2 Contribuição de Pierre de Coubertin para a Ética no desporto;
- 2.3 Sistema capitalista;
- 2.4 Uma visão Holística; Ecológica
- 2.5 Ética e responsabilidade Social.

3. Noção de consciência moral
- 3.1 Desenvolvimento Moral de Kolhberg;
- 3.2 Desenvolvimentos de Gilligan;
- 3.3. Cognição moral e acção moral;
- 3. 4 Desenvolvimento moral no desporto.

4. Dilema ético
- 4.1 Estilos de decisão
- 4.2 Modelo de tomada de decisão.
- 4.3 Dilemas éticos no contexto do Desporto

5 - Modelos e Códigos de Ética e Deontologia.
- 5.1 - Identificar o âmbito e objectivos de um Código de Ética e de Deontologia;
- 5.2 - Tópicos predominantes num Código de Ética e Deontologia;
- 5.3 - Código de Ética e Deontologia aplicados ao contexto do Desporto

6 - A ética nas organizações (Docente: Mª Manuel Vairinho)
- 6.1. Considerações gerais.
- 6.2. *Corporate Governance*.
  - 6.2.1. Ética e responsabilidade social.

7. A ética na Gestão do Desporto (Docente Abel Santos)
- 7.1. Questões éticas na formação do Gestor do Desporto.
- 7.2. Especificidades da Gestão do Desporto.

Avaliação:	Teste de avaliação e trabalho.

Branvold, S. (1996). Ethics. *In* B. L. Parkhouse. *The Management of Sport. Its foudation and aplication*. USA, Edição original.
Boff, L. (2000). *Ethos mundial: um consenso mínimo entre os humanos*. Brasília: Letraviva.

Stotlar, D. K. (2003). Legal Guindelines and Professional Resposnsabilities, in American Council on Exercise (Eds). *Personal Trainer Maunal. The Ultimate Resource for Fitness Professiona*l. (465-497).

DeSeni, J. T. & Rosenberg, D. (2003). *Ethics and Morality in Sport Managemen*t. Fitness Information Technology. Morgantown.

Esteves, J. P. (1998). A Formação dos Campos Sociais e a estrutura da Sociedada Moderna, cap.3, in J. P. Esteves (Eds). *A Ética da comunicação e os Media Modernos.*Fundação Calouste Gulbenkian.

Lourenço, O. M. (2002). Psicologia de Desenvolvimento Moral. Teorias dados e Implicações. 3ªEds. Almedina.

Lumpkin, A.; Stoll, S. K. & Beller. J. M. (2003). *Sport Ethics. Applications for Fair Play*. 3ª(Eds) McGraw-Hill

Lussier, R. N. & Kimball, D. (2004). *Sport Managment. Principles, Applications, Skill Develpment*. Cap. 2 (33-44). Thomson

Morgan, W. J.; Meier, K.V. & Schneider, A. (2001). *Ethics in Sport*. Human Kinectics

Mull, R. F..; Bayless, K. G.; Ross, C. M. & Jamieson, L. M. (1997). *Recreational Sport Managent*. Cap.14 (315-324). Human Kinectics.

Santos, A.; Gonçalves, C.; Adelino, J. Vloet, L. Horta, L.; Weiss, O., Marivoet, S. & Serpa, S. (2006). *Ética e Fair Play, Novas Perspectivas, Novas Exigências*. Conferderação do Desporto de Portugal.

International Olyimpic Committee (2001). Olympic Charter. IOC

International Olyimpic Committee (2000). IOC Code Ethics. IOC

Carta Europeia do Desporto

Código de Ética Desportiva
Carta Internacional da Educação Física e do Desporto da Unesco

EXPRESSÃO CORPORAL

Ano 1	CRÉDITOS ECTS 3	Horas/semana TP=1,7h S=1,3h
Regente	Mestre Susana Franco, Professora-Adjunta (sfranco@esdrm.pt)	
Docente	Dr.ª Cristina Correia, docente convidada	

Objectivos:
Adquirir conhecimentos históricos sobre a Dança e o desenvolvimento da Expressão Corporal e sua importância na sociedade;
Conhecer e explorar as componentes do movimento: corpo, espaço, tempo, dinâmica e relações;
Improvisar a partir de estímulos diversos; ter capacidade de espontaneidade e criatividade;
Adquirir competências corporais e desenvolver de experiências e capacidades na área da interpretação (agir e dançar) através dos estímulos, quer musicais, quer do professor, quer de outros. O aluno deverá exprimir-se através do movimento, interpretando e dançando livremente;
Improvisar a partir de temas e/ou elementos técnicos, desenvolver e estruturar pequenas composições para serem interpretadas individualmente ou em grupo;
Cooperar para o aperfeiçoamento pessoal e dos outros em situações de interacção;
Compreensão da Expressão Corporal enquanto forma de arte; compreender e conseguir falar na mesma linguagem corporal;
Adquirir competências coreográficas. O aluno deverá conseguir produzir uma sequência de movimento baseada na matéria abordada ao longo das aulas, desenvolvendo a noção de estrutura coreográfica;
Aptidão para analisar e apreciar a estruturas coreográficas e de expressões através da observação e discussão de matérias coreográficas. O aluno deverá ter noção crítica e apreciar os trabalhos coreográficos, justificando as apreciações através a linguagem abordada nas aulas;
Adquirir mais competência a nível de controlo do movimento corporal;
Adquirir competências a nível musical, relacionando-se com a música (movimento rítmico de acordo com a música).
Tentativa de evitar movimento mecânico, procurando o movimento original, espontâneo e criativo. Implementar a imaginação criadora a partir de temas;
Desenvolver a criatividade individual e colectiva;
Estimular e despertar a comunicação, utilizando o corpo como linguagem;
Favorecer a sociabilização.

Conteúdos:
História da Dança e da Expressão Corporal;
A prevenção de lesões tipo;
Noções básicas do corpo em relação à capacidade própria de movimentação relacionada com o espaço;
Consciência da postura e alinhamento corporal;
Desenvolvimento rítmico: musicalidade/coordenação;
Interpretação e improvisação a partir de textos, imagens, música entre outros;
Criação de trabalhos coreográficos a partir das improvisações;
Conteúdos de Dança Criativa orientados segundo LABAN: Corpo, Espaço, Acções, Dinâmica, Relações, Massagem, Improvisação.

Avaliação	1 trabalho; 1 teste prático; exercícios apresentados nas aulas

Bibliografia principal:
ANTUNES, S. (1994). *Análise do Ensino em Dança – Planeamento e Formulação de Programas*. Tese de Mestrado. Lisboa: FMH.
BALCELLS CASTAÑER,M. (2000). *Expresion Corporal y Danza*. Bibliotca Temática des Desporte – Inde Publicaciones
BANES, S. (1993). *Wrinting Dancing in the age of post modernism*; University of New England
BOUCIER, P. (1987). *História da Dança no Ocidente*. São Paulo: Martins Fontes Editora.
BOUSINGEN, R. (1967). *A Relaxação*. Lisboa: Europa-América.
GOUGH, M. (January 1, 1999). *Knowing Dance: A Guide for Creative Teaching*, Princeton Book Co.;
GREEN GILBERT, A. (2000) *Teaching the Three Rs Through Movement Experiences: A Handbook for Teachers*. Prentice Hall
H. B. REDFERN(1973). *Concepts in modern educational dance*. Kimpton;
JOYCE,M.; HALEY,P. (1993). *First Steps in Teaching Creative Dance to Children*. McGraw-Hill Humanities/Social Sciences/Languages
KASSING, G.; M.JAY, D. (2003). *Dance Teaching Methods and Curriculum Design*. Human Kinetic
KAUFMANN, K. (2006). Inclusive C*reative Movement and Dance*. University of Montana – Human Kinetics.
LABAN, R. (1976). *Chore tics*. London: Macdonald & Evans.
MCGREEVY-NICHOLS, S., SCHEFF,H.,SPRAGUE,M. (2005). *Building Dances – A guide to putting Movements Together*. Human Kinetics
MORATO, M. (1985). *Dança aplicada à Educação Física*. In: Revista Sprint, ano IV, pp. 169. Rio de Janeiro.
N. H'DOUBLER, M.; BRENNAN, A. (1998). *Dance: A Creative Art Experience*. University of Wisconsin Press
NEWLOVE,J.; DALBY,J. (March 2004). *Laban for All*. Routledge;
SCHEFF, H.; SPRAGUE, M; MCGREEVY-NICHOLS, S (2005). *Experiencing Dance – From student to dance artist*. Human Kinetics
SCHRADER, C. (2005). *A Sense of Dance – Exploring your movement potencial*. Human Kinetics
SMITH-AUTARD, J. (1998). *The Art of Dance in Education*. A&C Black
SOUSA, A. (1979). *A Educação pelo Movimento Expressivo*. Aveiro: Básica Editora.
WILLIS, C. (2003). *Dance Education Tips from the Trenches*. Human Kinetics Pub

FISCALIDADE

Ano 2 GOD	CRÉDITOS ECTS 4	Horas/semana T=1h T/P=1h P=2h
Regente	Mestre Elsa Regina Monteiro Vieira, Equiparada a Professor-Adjunto (elsavieira@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre Elsa Regina Monteiro Vieira, Equiparada a Professor-Adjunto	

Objectivos:
A Unidade Curricular de Fiscalidade visa proporcionar aos alunos uma visão ampla do sistema fiscal português, nomeadamente acerca:

- Conceito e fontes do direito fiscal;
- Imposto sobre o Rendimento de Pessoas Singulares – IRS;
- Imposto sobre o Rendimento de Pessoas Colectivas – IRC;
- Imposto sobre o Valor Acrescentado – IVA;
- Estatuto dos Benefícios Fiscais
- Impostos sobre o Património
- A aplicabilidade à área desportiva do IRS, IRC e IVA;
- A segurança social, o conceito de utilidade pública e a Lei do Mecenato na óptica da gestão das organizações desportivas.

Conteúdos:

1. Introdução

Conceito de Direito Fiscal
Fontes do Direito Fiscal
Enquadramento jurídico da actividade desportiva
Natureza jurídica dos promotores: clubes e sociedades desportivas

2. O Imposto sobre o Rendimento das Pessoas Singulares - IRS

Incidência pessoal e real, Apuramento do rendimento líquido de cada categoria de rendimentos, Dedução de perdas, Abatimentos ao rendimento global, Rendimento colectável, Taxas, Colecta, Deduções à colecta, Retenções na fonte, Benefícios fiscais em IRS, Obrigações acessórias
A aplicabilidade do IRS à área desportiva: a incidência, a exclusão de tributação em IRS, rendimento colectável e liquidação, o regime transitório de enquadramento dos agentes desportivos

3. Imposto sobre o Rendimento das Pessoas Colectivas - IRC

Considerações gerais. sujeitos passivos de IRC, base de incidência, entidade isentas, Determinação da matéria colectável, Benefícios Fiscais Liquidação do imposto, Taxas, Deduções à colecta, Prazos de entrega das declarações, Correcção das declarações, Outras obrigações fiscais, Pagamento do imposto, Reembolso, Derramas
A aplicabilidade do IRC à área desportiva: incidência, determinação da matéria colectável, taxas, benefícios fiscais, liquidação, pagamentos e retenções.

4. Imposto sobre o Valor Acrescentado - IVA

Considerações gerais; Incidência, Factor gerador do imposto, Isenções, Valor tributável, Taxas, Apuramento do imposto, Regimes especiais e particulares do IVA, Obrigações
A aplicabilidade do IVA à área desportiva: incidência, isenção, actividades tributáveis, liquidação, dedução, taxas de tributação, apuramento, aplicação do método pró-rata e de afectação real e obrigações acessórias
O atleta como sujeito passivo de IVA: a actividade independente, isenção aos promotores de competições desportistas

5. Estatuto dos Benefícios Fiscais
6. Impostos sobre o Património
1. A segurança social, o conceito de utilidade pública e a Lei do Mecenato na óptica da gestão das organizações desportivas

Avaliação:	a) Avaliação contínua 1ª frequência – 35% da nota final de avaliação contínua; 2ª frequência – 60% da nota final de avaliação contínua; Presença nas aulas: 5% da nota final de avaliação contínua. b) Avaliação final Este modelo é constituído por uma prova escrita e outra oral, esta última realizar-se-á quando o aluno obtenha na escrita um resultado igual ou superior a 8 (oito) valores e inferior a 10 valores. Para ser aprovado, o aluno deverá ter uma média aritmética, no somatório das duas provas, igual ou superior a 10 (dez) valores.

Bibliografia principal:
Casalta Nabais, J., (2005), Direito Fiscal, 3ª Edição, Almedina.
Freitas Pereira, M. (2005), Fiscalidade, Almedina.
Lemos Pereira, J., Cardoso Mota, A., (2000), Teoria e Técnica dos Impostos, 23ª Edição, Editora Reis dos Livros.
Pinheiro Pinho, P., (2003), Fiscalidade, 2ª edição, Areal Editores.
Silva, C., Gomes, E. (2003), Manual Prático Lidel – IVA & RITI, Lidel.
Códigos fiscais actualizados: IRS; IRC, EBF; IVA, IMI e IMT; Legislação fiscal complementar.

FISIOLOGIA DO ESFORÇO

Ano	CRÉDITOS ECTS	Horas/semana T=1h T/P=2h
Regente	Doutor João Brito, Professor-Adjunto (jbrito@esdrm.pt)	
Docente	Doutor João Brito, Professor-Adjunto	

FITNESS I

SEM 1 CFSD	CRÉDITOS ECTS 7	Horas/semana TP=3h PL=3h
Regente	Mestre Susana Franco, Professora-Adjunta (sfranco@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre Susana Franco, Professora-Adjunta Mestre M.ª Fátima Ramalho, Equiparada a Professora-Adjunta (fatimaramalho@esdrm.pt) Mestre João Moutão, Equiparado a Professor-Adjunto (jmoutao@esdrm.pt) Mestre Nuno Pimenta, Equiparado a Professor-Adjunto (npimenta@esdrm.pt) Mestre Vera Simões, Assistente de 2.º Triénio (verasimoes@esdrm.pt)	

Objectivos:
INTRODUÇÃO AO FITNESS: Conhecer o conceito de Fitness (Condição Física) e de Health & Fitness (Condição Física e Saúde); Conhecer o conceito da área do Health & Fitness; Conhecer as componentes da condição física; Conhecer as qualidades físicas; Conhecer as componentes estruturais do treino; Conhecer as diversas actividades da área do Fitness e a sua relação com a condição física; Conhecer qual a estrutura de uma aula; Conhecer os aspectos que caracterizam uma postura adequada em várias posições, conseguindo executá-la; Conhecer qual o equipamento adequado para as aulas; Conhecer quais os aspectos de higiene ligados à prática de actividade física; Conhecer o tipo e as características das instituições de prática de actividades da área do Fitness; Conhecer o contexto socioprofissional da Condição Física e Saúde
AERÓBICA, STEP E SLIDE 1: Conhecer a origem e evolução da Aeróbica, Step e Slide; Conhecer os objectivos da Aeróbica, Step e Slide; Conhecer os benefícios da Aeróbica, Step e Slide; Conhecer o equipamento adequado para a prática de Aeróbica, Step e Slide; Conhecer o material utilizado na Aeróbica, Step e Slide, e saber utilizá-lo; Conhecer a forma de execução técnica, passos-padrão, tipos de liderança, padrões de movimento, impacto e elementos de variação da complexidade das habilidades motoras específicas de Aeróbica, Step e Slide; Executar e demonstrar correctamente as habilidades motoras específicas de Aeróbica, Step e Slide, ao ritmo da música; Conhecer os aspectos ligados à prevenção de lesões em Aeróbica, Step e Slide; Conhecer e identificar as várias componentes da estrutura musical; Conhecer a cadência musical adequada para Aeróbica, Step e Slide, e realizar a contagem das BPM; Conhecer as várias fases de uma aula de Aeróbica, Step e Slide, seus objectivos e características; Conhecer a prescrição de exercício para as aulas de Aeróbica, Step e Slide; Conhecer e saber aplicar os elementos de variação da intensidade em Aeróbica, Step e Slide; Conhecer os métodos de aula; Conhecer os tipos de sequência coreográfica; Conhecer os tipos de transição entre as habilidades motoras; Criar sequências coreográficas simétricas, levando em consideração as transições; Conhecer os métodos de ensino das habilidades motoras e saber aplicá-los; Conhecer os métodos de montagem coreográfica mais simples e saber aplicá-los; Conhecer os níveis de aula em Aeróbica, Step e Slide; Conhecer os tipos de ordens de comando e saber aplicá-los, levando em consideração a estrutura musical; Conhecer os diferentes tipos de posicionamento do instrutor na sala e em relação aos alunos e suas transições e saber aplicá-los; Conhecer como dispor os alunos na sala e saber aplicar; Elaborar um plano de aula levando em consideração a estrutura da aula, o nível da aula, a sua duração total e parcial, os seus exercícios, os métodos de ensino e montagem coreográfica, utilizando a escrita coreográfica; Ensinar as habilidades motoras, com instrução adequada, utilizando os métodos de ensino adequados e respeitando o ritmo e estrutura musical; Ensinar sequências coreográficas, com execução técnica e demonstração, ordens de comando e posicionamento adequados, utilizando adequadamente os métodos de montagem coreográfica e respeitando o ritmo e estrutura musical; Leccionar as diversas fases de uma aula, com instrução adequada, levando em consideração as características de cada fase, utilizando os métodos de ensino e métodos de montagem coreográfica adequados e respeitando o ritmo e estrutura musical; Conhecer as variantes de Aeróbica, Step e Slide

Conteúdos:
INTRODUÇÃO AO FITNESS: Conceito de Fitness (Condição Física) e de Health & Fitness (Condição Física e Saúde); Área do Health & Fitness; Qualidades físicas; Componentes da condição física; Componentes estruturais do treino; Estrutura das aulas; Equipamento; Materiais; Higiene; Postura corporal; Introdução às actividades de Fitness: sua relação com as componentes da condição física; Instituições de prática de actividades de Fitness; Contexto socioprofissional da Condição Física e Saúde
AERÓBICA, STEP E SLIDE 1: Caracterização da Aeróbica, Step e Slide; Origem e evolução da Aeróbica, Step e Slide; Objectivos e benefícios da Aeróbica, Step e Slide; Equipamento para Aeróbica, Step e Slide; Materiais de Aeróbica, Step e Slide; Habilidades motoras específicas de Aeróbica, Step e Slide; Prevenção de lesões na Aeróbica, Step e Slide; Música; Estrutura musical; Cadência musical; Metodologia; Estrutura da aula de Aeróbica, Step e Slide; Prescrição do exercício em Aeróbica, Step e Slide; Métodos de aula: estilo livre e coreografado; Sequências coreográficas; Transições; Métodos de montagem coreográfica; Métodos de ensino; Intervenção pedagógica; Posicionamento; Instrução e ordens de comando; Planeamento da aula; Prática pedagógica; Variantes da Aeróbica, Step e Slide

Avaliação	2 testes teóricos; 1 trabalho com apresentação; 2 testes práticos; exercícios apresentados nas aulas

Bibliografia principal:
American College of Sports Medicine (2006). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*, Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins..
American Council on Exercise. (2000). *Group Fitness Instructor Manual*. San Diego, CA: American Council on Exercise.
Barata, T. (1997). *Actividade Física e Medicina Moderna*. Póvoa de Sto. Adrião: Editora Europress.
Bonelli, S. (2000). *Step Training. ACE Group Fitness Specialty Book*. San Diego, CA: American Council on Exercise.
Bricker, K. (2000): *Traditional Aerobics*. San Diego, CA: American Council on Exercise.
Franco, S. & Santos, R. (1999). *A Essência da Ginástica Aeróbica*. Rio Maior: Edições ESDRM.
Kennedy, C. A. & Yoke, M. M. (2005). *Methods of Group Exercise Instruction*. Champaign, IL: Human Kinetics.
Papi, J. (2000). *Aeróbic*. Barcelona: INDE Publicaciones.
Sánchez, D. (1999). *Bases para la Enseñanza del Aerobic*. Madrid: Gymnos Editorial Deportiva.

FITNESS II

SEM 2 CFSD	CRÉDITOS ECTS **8**	Horas/semana **TP=3h PL=3h**
Regente	Mestre Susana Franco, Professora-Adjunta (sfranco@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre Susana Franco, Professora-Adjunta Mestre M.ª Fátima Ramalho, Equiparada a Professora-Adjunta (fatimaramalho@esdrm.pt) Mestre João Moutão, Equiparado a Professor-Adjunto (jmoutao@esdrm.pt) Mestre Nuno Pimenta, Equiparado a Professor-Adjunto (npimenta@esdrm.pt) Mestre Vera Simões, Assistente de 2.º Triénio (verasimoes@esdrm.pt)	

Objectivos:
AERÓBICA E STEP 2: Conhecer os diferentes métodos de monitorização da intensidade e saber aplicá-los; Conhecer métodos de ensino e de montagem coreográfica mais complexos e saber aplicá-los; Ensinar habilidades motoras mais complexas, explorando os elementos de variação da complexidade, utilizando os métodos de ensino adequados; Leccionar uma aula, com execução técnica e demonstração, ordens de comando e posicionamento adequados, levando em consideração as características de cada fase, utilizando os métodos de ensino e métodos de montagem coreográfica adequados e respeitando o ritmo e estrutura musical
HIP HOP: Conhecer a cultura Hip Hop, sua origem e evolução; Distinguir o Hip Hop do Funk e o Old School do New School; Caracterizar o Locking, Popping e Breakdance, sabendo executar técnicas destes estilos; Conhecer qual o papel do Instrutor de Hip Hop; Conhecer quais os objectivos do Hip Hop; Conhecer qual a estrutura de uma aula de Hip Hop, e quais as características de cada fase da aula; Conhecer qual o tipo e cadência musical adequada para cada estilo de Hip Hop, assim como qual o papel da música nas aulas; Conhecer e executar correctamente diversos passos padrão, elementos de variação, passos padrão com variação, passos em contratempo e passos contínuos, sabendo ensiná-los; Conhecer as características das coreografias para alunos iniciados, avançados e intermédios; Conhecer as características das coreografias de aulas, exibições e competições; Conhecer e aplicar adequadamente os métodos de ensino e de montagem coreográfica; Identificar quais as formas de variar as aulas; Saber realizar uma adequada gestão coreográfica; Planear uma aula de Hip Hop; Leccionar uma aula de Hip Hop, com execução técnica e demonstração, ordens de comando e posicionamento adequados, levando em consideração as características de cada fase, utilizando os métodos de ensino e métodos de montagem coreográfica adequados e respeitando o ritmo e estrutura musical
LOCALIZADA 1: Conhecer a origem e evolução da Localizada, seus objectivos e benefícios; Conhecer o equipamento adequado para a prática de Localizada; Conhecer e caracterizar diferentes tipos de material utilizados na Localizada, assim como utilizá-los de forma adequada; Conhecer os conceitos de série, repetições e pausa; Conhecer o conceito de força e os diferentes tipos de força; Conhecer exercícios de Localizada, suas componentes críticas, erros comuns e participação muscular; Conhecer e executar um adequado alinhamento postural; Conhecer e saber aplicar os elementos de variação da intensidade em Localizada; Realizar a análise cinesiológica de exercício de Localizada; Conhecer as diferentes velocidades de execução dos exercícios; Conhecer a cadência musical adequada às aulas Localizada; Executar correctamente exercícios de Localizada, em diferentes velocidades, enquadrados na estrutura musical; Conhecer os aspectos ligados à prevenção de lesões em Localizada; Conhecer as várias fases de uma aula de Localizada, seus objectivos e características

Conteúdos:
AERÓBICA E STEP 2: Prescrição do exercício em Step e Aeróbica e Monitorização da intensidade; Métodos de ensino: Dissociação temporal e Progressão; Métodos de montagem coreográfica: Inserção, Split total, pares e trios, Espelho; Prática pedagógica
HIP HOP: A cultura Hip Hop; Funk VS Hip Hop; A origem e evolução do Hip Hop; Old School VS New School; Locking, Popping e Dreakdance; Cardiofunk e Hip Hop em programas de fitness; O papel do Instrutor de Hip Hop; Objectivos; Estrutura da aula; Música; Padrões de movimento; Passos padrão; Elementos de variação; Passos em contratempo; Passos contínuos; Métodos de montagem coreográfica: Dissociação temporal, Dissociação motora e Dissociação segmentar; Coreografias para alunos iniciados, avançados e intermédios; Coreografias de aulas, exibições e competições; Movimentos potencialmente perigosos; Motivação e clima relacional nas aulas de Hip Hop; Formas de variação das aulas; Gestão da coreografia; Prática pedagógica
LOCALIZADA 1: Caracterização da Localizada; Origem e evolução; Objectivos e Benefícios; Equipamento; Recursos materiais: caracterização dos materiais e da sua forma de utilização; Música; Exercícios específicos, técnica, componentes críticas e erros comuns; Velocidade de execução; Análise cinesiológica de exercícios; Consciencialização postural; Prevenção de lesões; Metodologia da Localizada; Estrutura da aula; Elementos de variação da intensidade; Conceito de série, repetição e pausa; Definição de força e tipos de força

Avaliação	2 testes teóricos; 2 trabalhos com apresentação; 3 testes práticos; exercícios apresentados nas aulas

Bibliografia principal:
Aaberg, E. (1999). *Resistance Training Instruction*. Champaign: Human Kinetics.
American Council on Exercise. (2000). *Group Fitness Instructor Manual*. San Diego, CA: American Council on Exercise.
Baechle, T.R. & Earle, R.W. (2000). *Essentials of Strength Training and Conditioning: National Strength and Conditioning Association*. Champaign, IL: Human Kinetics.
Bonelli, S. (2000). *Step Training. ACE Group Fitness Specialty Book*. San Diego, CA: American Council on Exercise.
Bricker, K. (2000): *Traditional Aerobics*. San Diego, CA: American Council on Exercise.
Correia, P.P. et al (2006) *Aparelho Locomotor e Análise do Movimento: Estudos práticos para Anatomofisiologia e Cinesiologia*. Cruz Quebrada, FMH Edições
Costa, M. G. (2000). *Ginástica Localizada*. Rio de Janeiro: Sprint.
Delavier, F (2000) *Guia dos movimentos de musculação, Abordagem anatómica*. 2ª edição. Brasil, SP: Manole.
Franco, S. & Santos, R. (1999). *A Essência da Ginástica Aeróbica*. Rio Maior: Edições ESDRM.
Franco, S. & Santos, R. (2001). Sebenta de Step. Documento não publicado. Rio Maior: ESDRM.
Kennedy, C. A. & Yoke, M. M. (2005). *Methods of Group Exercise Instruction*. Champaign, IL: Human Kinetics.
Papí, J. D., & Molina, I. P. (2001). *Hip-hop / funk: Programas de fitness*. Barcelona: INDE Publicaciones.
Ramalho, F. (2002). Ginástica Localizada: Uma forma de desenvolver a força funcional. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (23), 11-21.
Seibert, R. (Ed.). (2004). *Group Strength Training*. San Diego, California: ACE.
Stone, M. H.; Stone, M.; Sands, W. A. (2007). *Principles and Practice of Resistance Training*. Champaign, Il: Human Kinetics.

FITNESS III

SEM 3 CFSD	CRÉDITOS ECTS 7	Horas/semana TP=3h PL=3h
Regente	Mestre Susana Franco, Professora-Adjunta (sfranco@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre Susana Franco, Professora-Adjunta Mestre M.ª Fátima Ramalho, Equiparada a Professora-Adjunta (fatimaramalho@esdrm.pt) Mestre João Moutão, Equiparado a Professor-Adjunto (jmoutao@esdrm.pt) Mestre Nuno Pimenta, Equiparado a Professor-Adjunto (npimenta@esdrm.pt) Mestre Vera Simões, Assistente de 2.º Triénio (verasimoes@esdrm.pt)	

Objectivos:
LOCALIZADA 2: Conhecer os elementos de variação da intensidade e complexidade, criando níveis diferenciados de exercícios de Localizada para determinado grupo muscular e sabendo como progredir com os mesmos; Conhecer, executar e ensinar um adequado alinhamento postural, sabendo como enquadrar exercícios com esse objectivo numa aula; Conhecer o conceito de exercícios integrados e combinados, assim como os métodos de ensino e como progredir para os mesmos; Conhecer a prescrição para treino em Localizada; Organizar os exercícios numa sessão de Localizada; Realizar um planeamento de treino ao longo de várias sessões de Localizada; Conhecer e aplicar diferentes métodos de treino em Localizada; Conhecer os diferentes métodos de aula em Localizada; Conhecer as variantes da Localizada; Conhecer como variar as aulas de Localizada; Conhecer a origem e evolução do trabalho com Fit Ball; Conhecer os objectivos do trabalho com Fit Ball; Conhecer os benefícios do trabalho com Fit Ball; Conhecer os diferentes tamanhos de bola sabendo adequá-los às características dos alunos; Conhecer os conceitos de estabilização e equilíbrio e factores influenciadores dos mesmos, sabendo explorá-los com a utilização da Fit Ball; Conhecer as posições base para trabalho com Fit Ball; Conhecer e executar correctamente exercícios de força/resistência muscular na Fit Ball, assim como as suas componentes críticas, erros comuns e participação muscular; Realizar a análise cinesiológica de exercício na Fit Ball; Conhecer e executar correctamente exercícios de alongamento na Fit Ball; Conhecer os aspectos ligados à prevenção de lesões no trabalho com Fit Ball; Conhecer o conceito de treino funcional, treino funcional estático e dinâmico e de estabilização funcional; Conhecer os objectivos do treino funcional; Conhecer os benefícios do treino funcional; Saber que materiais e como utilizá-los no treino funcional; Conhecer qual a metodologia de treino ensino no treino funcional; Conhecer os diferentes tipos de posicionamento do instrutor na sala e em relação aos alunos e saber aplicá-los; Conhecer como dispor os alunos na sala e saber aplicar; Ensinar os exercícios, com instrução adequada, utilizando os métodos de ensino adequados e respeitando a velocidade de execução e a estrutura musical; Leccionar uma aula de Localizada, com execução técnica e demonstração, instrução e posicionamento adequados, controlando os alunos e intervindo se adequado, e motivando os alunos, levando em consideração as características de cada fase, utilizando os métodos de ensino adequados e respeitando a velocidade e a estrutura musical; Elaborar um plano de aula levando em consideração a estrutura da aula, o nível da aula, a sua duração total e parcial, os seus exercício e respectiva organização, os métodos de ensino e métodos de treino. MUSCULAÇÃO 1: Conhecer a origem e evolução da Musculação; Conhecer os objectivos da Musculação; Conhecer os benefícios da Musculação; Conhecer o equipamento adequado para a prática de Musculação; Conhecer e caracterizar diferentes tipos de material utilizados na Musculação, assim como utilizá-los de forma adequada; Conhecer os conceitos de série, repetições e pausa; Conhecer o conceito de força; Conhecer os diferentes tipos de força; Conhecer os factores condicionantes da força; Conhecer exercícios de Musculação, suas componentes críticas, erros comuns e participação muscular; Conhecer as ajudas adequadas a realizar nos exercícios e conseguir realizá-las; Realizar a análise cinesiológica de exercício de Musculação; Conhecer as diferentes velocidades de execução dos exercícios; Executar correctamente exercícios de Musculação sabendo ensiná-los; Conhecer os aspectos ligados à prevenção de lesões em Musculação; Conhecer as várias fases de uma aula de Musculação, seus objectivos e características; Conhecer as variáveis do treino e sua relação; Conhecer os métodos de avaliação da força, sabendo aplicá-los; Classificar os métodos de treino de força. STRETCHING: Conhecer a origem e evolução do Stretching; Conhecer os objectivos do Stretching; Conhecer os benefícios do Stretching; Conhecer o equipamento adequado para a prática de Stretching; Conhecer o material utilizado no Stretching, e saber utilizá-lo; Conhecer a musical adequada às aulas de Stretching; Conhecer a prescrição de exercício para treino de flexibilidade; Conhecer os conceitos de flexibilidade e alongamento; Conhecer os diferentes tipos de flexibilidade; Conhecer os factores influenciadores da flexibilidade; Conhecer e saber aplicar os diferentes métodos de treino de flexibilidade; Conhecer exercícios de flexibilidade, suas componentes críticas, erros comuns e participação muscular; Conhecer como alongar os diversos grupos muscular em diferentes posições e com diferentes níveis; Realizar a análise cinesiológica de exercícios de flexibilidade; Executar e demonstrar correctamente exercícios de flexibilidade; Conhecer os aspectos ligados à prevenção de lesões em treino de flexibilidade; Conhecer as várias fases de uma aula de Stretching, seus objectivos e características; Saber como alongar os músculos trabalhados em diversas actividades; Conhecer os diferentes tipos de posicionamento do instrutor na sala e em relação aos alunos e saber aplicá-los; Conhecer como dispor os alunos na sala e saber aplicar; Planear uma aula de Stretching; Leccionar exercícios de Stretching, com instrução adequada.

Conteúdos:
LOCALIZADA 2: Exercícios; Planeamento e periodização em Localizada; Diferentes variantes da Localizada; Intervenção pedagógica na Localizada; Formas de variação das aulas; Fit Ball; Treino Funcional
MUSCULAÇÃO 1: Introdução ao estudo da Musculação; Definição de força; Factores condicionantes da capacidade de produção de força; Formas de manifestação da força; Adaptações musculares no treino de força; Métodos de avaliação da força; Fundamentos metodológicos do treino da força; Técnica de execução dos exercícios de musculação; Fases do treino de Musculação; Técnicas de ajuda na execução dos exercícios; Intervenção técnica e pedagógica
STRETCHING: Caracterização do Stretching; Origem e evolução do Stretching; Objectivos do Stretching; Benefícios do Stretching; Diferenciação entre alongamento e flexibilidade; Tipos de flexibilidade; Factores influenciadores da flexibilidade; Equipamento; Materiais; Música; Exercícios; Técnica, postura e prevenção de lesões; Metodologia do treino de flexibilidade; Intervenção pedagógica no *Stretching*

Avaliação	3Teste teóricos; 1 Teste prático; 3 Trabalhos com apresentação; Exercícios apresentados na aula; 2 Orais teórico-práticas

Bibliografia principal:
Aaberg, E. (1999). *Resistance Training Instruction*. Champaign: Human Kinetics.
Alter, M. (1996). *Science of Flexibility*. Champaign: Human Kinetics.
Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2000). *Essentials of Strength Training and Conditioning: National Strength and Conditioning Association* (2 ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
Bompa, T. & Conacchia, L. (1998). *Serious Strength Training*. Champaign, IL: Human Kinetics.
Bonelli, S. (2002). *Stability Ball Training*. San Diego, CA: American Council on Exercise.
Campos, M. d. A. (2002). *Biomecânica da Musculação*. Rio de Janeiro: Sprint.
Castelo, J.; Barreto, H.; Alves, F.; Santos, P.; Carvalho, J. & Vieira, J. (Eds.). (1998). *Metodologia do Treino Desportivo*. Lisboa: Serviço de Edições da Faculdade de Motricidade Humana.
Cometti, G. (2000) .*Los Métodos Modernos de Musculación*. Barcelona: Ed. Paidotribo.

Costa, M. G. (2000). *Ginástica Localizada*. Rio de Janeiro: Sprint.
Delavier, F (2000) *Guia dos movimentos de musculação, Abordagem anatómica*. 2ª edição. Brasil, SP: Manole.
Ellison, D. (2000). *Performance Stretching*. Champaign: Human Kinetics.
Fleck, S. J., & Kraemer, W. J. (1999). *Fundamentos do Treinamento de Força Muscular*. Porto Alegre: Editoras Artes Médicas.
Goldenberg, L. & Twist, P. (2007). *Strength Ball Training*. Champaign, Il: Human Kinetics.
Gomes, A. C. (2002). *Treinamento desportivo: estruturação e periodização*. Porto Alegre: Artmed.
Holcomb, W. (2000). Stretching and Warm-up. In T. Baechle & R. Earle (Eds.). *Essentials of Strength Training and Conditioning*. Champaign, IL: Human Kinetics, 321-342.
Kirk, P. (1993). Variations: From Step to Strength Training – Flexibility Training. In American Council on Exercise (Ed.). *Aerobic Instructor Manual – The Resource for Group Fitness Instructors*. San Diego, CA: American Council on Exercise, 303-309.
McAtee, R. E. & Charland, J (2007). *Facilitated Stretching*. Champaign, Il: Human Kinetics.
Nelson, A. G. & Kokkonen, Jouko (2007). *Stretching Anatomy*. Champaign, Il: Human Kinetics.
Page, P. (2005). *Strength Band Training*. Champaign, Il : Human Kinetics.
Papí, J. D. (2002). *GAP: Glúteos, abdominales y piernas*. Barcelona: INDE
Santos, L. A. (1999). *Novas Perspectivas do Treino com Pesos*. Cacém: Manz Produções.
Seibert, R. (Ed.). (2004). *Group Strength Training*. San Diego, California: ACE.
Stone, M. H.; Stone, M.; Sands, W. A. (2007). Principles and Practice of Resistance Training. Champaign, Il: Human Kinetics.
Tavares, C. (Ed.). (2003). *O Treino da Força Para Todos*. Cacém: Manz Produções.
Vilanova, N. G., Martinez, A., & Monge, A. T. (Eds.). (1999). *La tonificación muscular: teoria y práctica*. Barcelona: Paidotribo.

FITNESS IV

SEM 4 CFSD	CRÉDITOS ECTS 8	Horas/semana TP=4h PL=4h
Regente	Mestre Susana Franco, Professora-Adjunta (sfranco@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre Susana Franco, Professora-Adjunta Mestre M.ª Fátima Ramalho, Equiparada a Professora-Adjunta (fatimaramalho@esdrm.pt) Mestre João Moutão, Equiparado a Professor-Adjunto (jmoutao@esdrm.pt) Mestre Nuno Pimenta, Equiparado a Professor-Adjunto (npimenta@esdrm.pt) Mestre Vera Simões, Assistente de 2.º Triénio (verasimoes@esdrm.pt)	

Objectivos:
CARDIOFITNESS: Conhecer quais os objectivos e benefícios do treino de *Cardiofitness*; Conhecer qual o equipamento adequado para a prática; Conhecer quais os ergómetros utilizados, quais as suas características, sabendo executar e ensinar a técnica adequada aos mesmos e como adaptar a sua carga; Conhecer qual a estrutura de um treino; Realizar um plano de treino, levando em consideração as componentes da prescrição; Realizar um planeamento levando em consideração a organização e progressão de um programa de treino; Conhecer quais os métodos avançados de treino, realizando um programa de treino utilizando os métodos adequados para a consecução dos objectivos pretendidos; Realizar um planeamento e periodização de treino cardiovascular; Saber conjugar o treino de força com o treino cardiovascular num planeamento; Realizar um adequado programa de treino cardiovascular como complemento de diversas modalidades de treino desportivo; Leccionar uma sessão de *Cardiofitness*, utilizando uma instrução e controlo adequados, criando um bom clima e motivando os alunos; Saber utilizar estratégias de retenção de alunos na sala de *Cardiofitness*
HIDROGINÁSTICA: Conhecer a origem e evolução da Hidroginástica, seus objectivos e benefícios, vantagens e desvantagens; Conhecer as leis físicas e propriedade da água, e quais as suas repercussões na prática; Conhecer os meios de dissipação do calor, as diferenças entre o meio aquático e o meio terrestre e consequente necessidade de adaptações práticas das aulas; Conhecer qual a temperatura adequada para a prática de Hidroginástica, assim como a humidade e temperatura do ar; Conhecer qual a profundidade adequada para a prática de Hidroginástica e repercussões do exercício em diferentes profundidades; Conhecer qual o equipamento adequado para a prática dos alunos e dos instrutores; Conhecer os materiais utilizados em Hidroginástica e suas funções; Conhecer qual a cadência musical adequada para as aulas e quais as repercussões da cadência na prática; Conhecer quais os tipos de técnicas de Hidroginástica, apresentando exercícios dos vários tipos; Conhecer, demonstrar e ensinar correctamente exercícios de Hidroginástica com objectivo de treino da componente cardio-respiratória e da componente de força e resistência muscular; Adequar os exercícios às características do meio aquático; Conhecer e saber realizar movimentos nas diversas velocidades de execução; Leccionar exercícios utilizando uma velocidade adequada aos mesmos; Conhecer quais os elementos de variação da intensidade e da complexidade, sabendo aplicá-los nos exercícios e realizar as devidas progressões; Conhecer os meios de controlo da intensidade; Saber realizar a análise cinesiológica dos exercícios com e sem flutuadores; Conhecer qual a estrutura de uma aula de Hidroginástica, e quais as características de cada fase da aula; Conhecer quais os métodos de aula possíveis de realizar em Hidroginástica; Conhecer e saber aplicar os métodos de montagem coreográfica adequados à sequência coreográfica em questão; Conhecer como aplicar a interpretação musical em Hidroginástica; Conhecer o que é o trabalho em Shallow e Deep Water, sabendo diferenciar na prática o trabalho neste dois tipos de profundidade; Saber como adaptar os praticantes ao trabalho em Deep Water; Conhecer as questões relacionadas com a segurança nas piscinas; Conhecer como prevenir os instrutores de lesões, utilizando na prática estratégias para tal; Conhecer as variantes da Hidroginástica; Conhecer as características específicas do ensino na Hidroginástica, sabendo adequar a intervenção pedagógica em termos de instrução, controlo e afectividade; Planear uma aula de Hidroginástica; Leccionar uma aula, com execução técnica e demonstração, ordens de comando e posicionamento adequados, levando em consideração as características de cada fase, utilizando os métodos de ensino adequados e respeitando o ritmo e estrutura musical
INDOOR CYCLING: Conhecer a origem e evolução do *Indoor Cycling*; Conhecer os objectivos, benefícios, vantagens e desvantagens; Conhecer qual o equipamento adequado para a prática da actividade; Conhecer quais os materiais necessários para a prática; Conhecer a constituição da bicicleta; Conhecer como adaptar a bicicleta às características do praticante, sabendo realizar a adaptação e ensinar ao praticante como fazê-lo; Conhecer quais as determinantes da intensidade; Conhecer qual o intervalo adequado de cadências de pedalada e sua conjugação com a resistência; Adaptar a cadência e a resistência ao objectivo pretendido; Conhecer qual o intervalo de cadências musicais adequado à prática; Realizar a cadência de pedalada de acordo com a cadência musical; Conhecer e executar correctamente as diversas técnicas de *Indoor Cycling*, sabendo adequá-las à cadência de pedalada e à resistência; Conhecer alguns aspectos relacionados com a análise biomecânica e cinesiológica e suas consequências práticas; Conhecer qual a estrutura de uma aula de *Indoor Cycling*, sabendo quais as características de cada fase; Conhecer quais os métodos de aula adequados para as aulas de *Indoor Cycling*; Conhecer quais os tipos de terreno e cenários possíveis de interpretar, sabendo ensiná-los fazendo os alunos recorrer à visualização mental; Utilizar a interpretação musical, explorando as características da música e adequando as técnicas, cadência de pedalada e resistência; Conhecer quais os diversos tipos de posicionamento dos alunos e do professor em aulas de *Indoor Cycling*; Planear uma aula de *Indoor Cycling*, utilizando a simbologia específica; Leccionar uma aula de *Indoor Cycling*, levando em consideração as características de cada fase, a cadência e estilo de música, a cadência de pedalada e a resistência adequada ao objectivo, utilizando uma execução técnica e demonstração e instrução e controlo adequada, e motivando os alunos
MUSCULAÇÃO 2: Conhecer os métodos e sistemas de treino; Saber realizar um plano de treino, adequado às características do praticante e aos objectivos pretendidos, utilizando os métodos e sistemas de treino adequados; Conhecer as fases da periodização do treino de força e realizar um planeamento de treino; Conhecer os métodos de treino avançados e realizar um plano de treino com os mesmos; Conhecer suplementos, assim como as suas características e efeitos; Conhecer o conceito de doping; Conhecer algumas das substâncias dopantes, suas características e efeitos; Conhecer as características específicas para um programa de treino para mulheres e saber um realizar um programa de treino para esta população; Conhecer as características específicas para um programa de treino para jovens e saber um realizar um programa de treino para esta população; Conhecer as características específicas para um programa de treino para idosos e saber um realizar um programa de treino para esta população; Conhecer os efeitos do treino de força na composição corporal, nomeadamente nas mulheres e nos idosos

Conteúdos:
CARDIOFITNESS: Objectivos e benefícios; Equipamento; Caracterização dos ergómetro; Técnica, postura e prevenção de lesões relativas ao trabalho em cada ergómetro; Metodologia do treino cardiovascular; Estrutura da sessão; Prescrição do exercício; Princípios do treino cardiovascular; Tipos de resistência; Progressão e organização do treino cardiovascular; Elaboração, organização e progressão de um programa de treino; Métodos avançados de treino em *Cardiofitness*; Estudo de caso na prescrição de programas de treino de *Cardiofitness*; Elaboração, organização e progressão de um programa de treino; Planeamento e periodização do treino cardiovascular; Conjugação do treino de força com o treino cardiovascular; Contribuição do treino cardiovascular no treino desportivo; Intervenção pedagógica em *Cardiofitness*; Prática pedagógica; Estratégias de retenção de clientes na sala de *Cardiofitness*
HIDROGINÁSTICA: Origem e evolução; Objectivos, benefícios, vantagens e desvantagens; Caracterização; Envolvimento aquático; Leis físicas e propriedades da água; Dissipação do calor no meio aquático; Temperatura da água; Humidade e temperatura do ar; Profundidade da

água; Equipamento; Materiais; Música; Exercícios e sua especificidade no meio aquático; Tipos de técnicas: neutro, ancorado, rebote e suspenso; Velocidade de execução dos movimentos: tempo de terra, tempo de água e dobro do tempo de água; Liderança dos passos; Elementos de variação; Exercícios aeróbios; Exercícios localizados; Análise cinesiológica de exercícios: com e sem flutuadores; Técnica, postura e prevenção de lesões; Metodologia; Estrutura da aula; Prescrição do exercício; Controlo e determinantes da intensidade; Monitorização da intensidade; Investigação em Hidroginástica: repercussões práticas na prescrição de exercício; Transições; Métodos de aula; Métodos de ensino e montagem coreográfica; Trabalho coreográfico com interpretação musical; *Shallow water* e *deep water*: diferenças entre o trabalho; Adaptação às aulas de *Deep Water*; Segurança; Intervenção pedagógica em Hidroginástica; Prática pedagógica; Prevenção de lesões nos instrutores; Variantes INDOOR CYCLING: Origem e evolução, objectivos, benefícios, vantagens e desvantagens; Caracterização; Equipamento; Materiais; Constituição da bicicleta; Adaptação da bicicleta ao praticante; Cadência e resistência; Música: cadência e estilo; Técnica; Técnica de pedalar; Postura e prevenção de lesões; Técnicas de *Indoor Cycling*: posição sentada, em pé e levantar/sentar; Análise Biomecânica e da participação muscular: consequências práticas; Metodologia; Estrutura da aula; Prescrição do exercício: Controlo e determinantes da intensidade; Métodos de aula; Encenação de cenários e visualização mental; Intervenção pedagógica em *Indoor Cycling*; Planeamento da aula e simbologia específica; Prática pedagógica MUSCULAÇÃO 2: Métodos e sistemas de treino: Método alternado por segmento, Método localizado, Método da série dividida, Método da série em dois turnos, Método pirâmide, Método do circuito; Periodização do treino da força: fases e planeamento; Técnicas de treino avançado: Repetição negativa, Super-série, Super-série múltipla, Séries triplas, Treino com pausa de repouso, Repetição roubada (cheating), Repetição forçada, Tensão lenta e contínua, Pico de contracção; Suplementação; Doping; Treino de força na mulher; Treino de força em jovens; Treino de força nos idosos; Treino da força e composição corporal	
Avaliação	4 testes teóricos; 1 trabalho com apresentação; 3 testes práticos; exercícios apresentados nas aulas

Bibliografia principal:

ACE (2003). *ACE. Personal Trainer Manual. The Ultimate Resource for Fitness Professional*. In C. X. Bryant & D. J. Green (Eds). USA, San Diego: American Council on Exercise.
ACSM (2006). *ACSM'S Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. USA: Lippincott Williams & Wilkins.
ACSM (2001). *ACSM'S Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. USA: Lippincott Williams & Wilkins.
Aquatic Exercise Association (1998). *Aquatic Fitness Professional Manual*. Florida: Aquatic Exercise Association.
Baechle, T. & Earle, R. (2000). *Essentials of Strength Training and Conditioning. National Strength and Conditioning Association*. USA, Champaign: Human Kinetics.
Baechle, T. R., & Groves, B. R. (1998). *Weight Training*. Champaign Ilinois: Human Kinetics.
Bompa, T. (1999) .*Periodization Training for Sports*. Champaign, IL: Human Kinetics.
Bompa, T. & Conacchia, L. (1998). *Serious Strength Training*. Champaign, IL: Human Kinetics.
Bonelli, S. (2001). *Aquatic Exercise – ACE's Group Fitness Speciality Series*. San Diego, CA: American Council on Exercise.
Franco, S. (2004). Sebenta de *Indoor Cycling*. Documento não publicado. Rio Maior: ESDRM.
Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Santos, P., Carvalho, J., & Vieira, J. (Eds.). (1998). *Metodologia do Treino Desportivo* (2ª ed.). Lisboa: Serviço de edições da Faculdade de Motricidade Humana.
Cometti, G. (2000). *Los Métodos Modernos de Musculación*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
Faigenbaum, A. & Westcott, W. (2000). *Strength and Power for Young Athletes*. Champaign, IL: Human Kinetics.
Fleck, S. J., & Kraemer, W. J. (1999). *Fundamentos do Treinamento de Força Muscular*. Porto Alegre: Editoras Artes Médicas.
Fleck, S. & Kraemer, W. (1993). *Strength Training Athletes*. Champaign, IL: Human Kinetics.
Fleck, S. & Kraemer, W. (1996) .*Periodization Breakthrough! The Ultimate Training System*. Ronkonkoma, New York: Library of Congress Cataloging, Advanced Research Press, Inc.
Peterson , J., Cedrix, B., & Peterson, S. (1995). *Strength Training for Women*. Champaign, IL: Human Kinetics.
Sanders, M. (1993). Variations: From Step to Strength Training – Water Fitness. In American Council on Exercise (Ed.). *Aerobic Instructor Manual – The Resource for Group Fitness Instructors*. San Diego, CA: American Council on Exercise, 296-302.
Sanders, M. (2000). *YMCA Water Fitness for Health*. Champaign, IL: National Council of Young Men's Christian Associations of the United States of América.
Sanders, M. (2001). *Fitness Acuático – Entrenamiento Específico y de Ejercicios en Suspensión – Manual del Instructor Volumen II*. Madrid: Editorial Gymnos.
Sanders, M. & Rippee, N. (2001). *Fitness Acuático – Manual del Instructor – Volumen I – Agua Poço Profunda*. Madrid: Editorial Gymnos.
Seabourne, T. & Kory, K. (1999). *Power Pacing for Indoor Cycling*. Champaign: Human Kinetics.
Shechtman, N. (2000). *Group Indoor Cycling – ACE's Group Fitness Speciality Series*. San Diego, CA: American Council on Exercise.
Westcott, W. & Baechle, T. (1999). *Strength Training for Seniors*. Champaign, IL: Human Kinetics.

FITNESS V

SEM 5 CFSD	CRÉDITOS ECTS 8	Horas/semana TP=4h PL=4h
Regente	Mestre Susana Franco, Professora-Adjunta (sfranco@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre Susana Franco, Professora-Adjunta Mestre M.ª Fátima Ramalho, Equiparada a Professora-Adjunta (fatimaramalho@esdrm.pt) Mestre João Moutão, Equiparado a Professor-Adjunto (jmoutao@esdrm.pt) Mestre Nuno Pimenta, Equiparado a Professor-Adjunto (npimenta@esdrm.pt) Mestre Vera Simões, Assistente de 2.º Triénio (verasimoes@esdrm.pt)	

Objectivos:
CARDIOFITNESS 2: Conhecer métodos de treino avançados, sabendo como programá-los e aplicá-los; Realizar programas de treino de Cardiofitness, adequando-os às características do praticante e objectivos; Conhecer como realizar progressão dos programas de treino; Elaborar uma periodização de treino cardiovascular; Conhecer qual a contribuição do treino cardiovascular no treino desportivo, sabendo como utilizá-lo; Leccionar um treino de Cardiofitness, utilizando uma adequada intervenção pedagógica; Conhecer e utilizar estratégias de retenção de clientes a sala de Cardiofitness. INTRODUÇÃO AO ESTÁGIO: Realizar um plano de aula tipo para cada uma das diferentes aulas de grupo; Realizar um plano de treino tipo para Musculação e Cardiofitness; Realizar um unidade didáctica tipo; Realizar uma periodização de treino tipo; Analisar e reflectir acerca das aulas de grupo em termos de conteúdos, metodologias de ensino, metodologias de montagem coreográfica e metodologias de treino, apresentando sugestões de melhoria acerca de aulas observadas; Analisar e reflectir acerca das sessões de treino individuais em termos de conteúdos, metodologias de ensino e metodologias de treino, apresentando sugestões de melhoria acerca de sessões observadas; Analisar e reflectir sobre a intervenção pedagógica, em termos de instrução, controlo, clima, gestão do tempo de aula e segurança e do modo de intervir nas diferentes fases das aulas, apresentando sugestões de melhoria acerca de aulas observadas; Analisar e reflectir acerca das progressões de conteúdo e de intervenção metodológica e pedagógica, apresentando sugestões de melhoria acerca de aulas observadas; Analisar os protocolos de avaliação da condição física aplicados em instituições de prática de actividades de Fitness, reflectindo e apresentando sugestões acerca da melhoria da aplicação dos mesmos; Analisar a situação desportiva de uma organização de prática de actividades de Fitness, reflectindo e apresentando estratégias de melhoria das mesmas; Conhecer as estrutura e componentes de um currículo e saber realizá-lo; Reflectir sobre a carreira profissional; Reflectir sobre a conduta profissional. MUSCULAÇÃO 2: Conhecer os métodos e sistemas de treino; Saber realizar um plano de treino, adequado às características do praticante e aos objectivos pretendidos, utilizando os métodos e sistemas de treino adequados; Conhecer as fases da periodização do treino de força e realizar um planeamento de treino; Conhecer os métodos de treino avançados e realizar um plano de treino com os mesmos; Conhecer suplementos, assim como as suas características e efeitos; Conhecer o conceito de doping; Conhecer substâncias dopantes, assim como as suas características e efeitos; Conhecer as características específicas para um programa de treino para mulheres e saber um realizar um programa de treino para esta população; Conhecer as características específicas para um programa de treino para jovens e saber um realizar um programa de treino para esta população; Conhecer as características específicas para um programa de treino para idosos e saber um realizar um programa de treino para esta população; Conhecer os efeitos do treino de força na composição corporal, nomeadamente nas mulheres e nos idosos.

Conteúdos:
CARDIOFITNESS 2: Metodologia do treino cardiovascular; Treino avançado de Cardiofitness; Estudo de caso na prescrição de programas de treino de Cardiofitness:; Elaboração, organização e progressão de um programa de treino; Planeamento e periodização do treino cardiovascular; Conjugação do treino de força com o treino cardiovascular; Contribuição do treino cardiovascular no treino desportivo; Intervenção pedagógica em Cardiofitness. INTRODUÇÃO AO ESTÁGIO: Observação e análise do conteúdo e metodologias das actividades de Fitness (Análise de aulas grupo; Análise de treinos de Musculação e Cardiofitness; Análise de aulas para populações em fases especiais: Idosos, Grávidas e Crianças); Observação e análise da intervenção pedagógica (Análise da intervenção pedagógica em aulas grupo; Análise da intervenção pedagógica em Musculação e Cardiofitness); Análise da avaliação da condição física; Análise da organização; Planeamento; Currículo; Carreira profissional; Conduta profissional. MUSCULAÇÃO 2: Métodos e sistemas de treino; Periodização do treino da força; Técnicas de treino avançado; Suplementação; Doping; Treino de força na mulher; Treino de força em jovens; Treino de força nos idosos; Treino da força e composição corporal.

Avaliação	2 testes teóricos; Fichas de trabalho com apresentação; 6 trabalho com apresentação; debates

Bibliografia principal:
ACE (2003). *ACE. Personal Trainer Manual. The Ultimate Resource for Fitness Professional*. In C. X. Bryant & D. J. Green (Eds). USA, San Diego: American Council on Exercise.
ACSM (1997). *Fitness Facility Standards and Guidelines*. USA: ACSM.
ACSM (2001). *ACSM'S Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription*, USA: Lippincott Williams & Wilkins.
ACSM (2000). *ACSM'S Guidelines for Exercise Testing and Prescription*, USA: Lippincott Williams & Wilkins.
Baechle, TR, Earle, RW (2000). *Essentials of Strength Training and Conditioning. National Strength and Conditioning Association*. USA, Champaign: Human Kinetics.
Baechle, T. R., & Groves, B. R. (1998). *Weight Training*. Champaign Ilinois: Human Kinetics.
Bompa, T. (1999) .*Periodization Training for Sports*. Champaign, IL: Human Kinetics.
Bompa, T. & Conacchia, L. (1998). *Serious Strength Training*. Champaign, IL: Human Kinetics.
Brehm, B. (2004). *Successful Fitness Motivation Strategies*. Champaign, IL: Human Kinetics.
Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Santos, P., Carvalho, J., & Vieira, J. (Eds.). (1998). *Metodologia do Treino Desportivo*. Lisboa: Serviço de edições da Faculdade de Motricidade Humana.
Cometti, G. (2000). *Los Métodos Modernos de Musculación*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
Faigenbaum, A. & Westcott, W. (2000). *Strength and Power for Young Athletes*. Champaign, IL: Human Kinetics.
Fleck, S. J., & Kraemer, W. J. (1999). *Fundamentos do Treinamento de Força Muscular*. Porto Alegre: Editoras Artes Médicas.
Fleck, S. & Kraemer, W. (1993). *Strength Training Athletes*. Champaign, IL: Human Kinetics.
Fleck, S. & Kraemer, W. (1996) .*Periodization Breakthrough! The Ultimate Training System*. Ronkonkoma, New York: Library of Congress Cataloging, Advanced Research Press, Inc.
Howley, ET, Franks, BD (1997). *Health Fitness Intructor's Handbook*. USA, Champaign: Human Kinetics.
Isaacs, LD, Pohlman, R (1998). *Preparing for the ACSM Health/Fitness Instructor Certification Examination*. USA, Champaign: Human Kinetics.
Nancy, C. (1990). *Sport Nutrition Guidebook*. Champaign, IL: Human Kinetics.
Peterson , J., Cedrix, B., & Peterson, S. (1995). *Strength Training for Women*. Champaign, IL: Human Kinetics.
Petry, K.; Froberg, K. & Madella, A. (2006). *Thematic Network Project Aligning a European Higher Education Structure in Sport Science. Report of the Third Year*. Cologne: Institute of European Sport Development & Leisure Studies.

Piéron, M. (1999). *Para una Enseñanza Eficaz de las Actividades Físico-deportivas*. Barcelona: INDE Publicaciones.
Sanders, M. (2000). Leadership Principles for Instructors. In M. Sanders. *YMCA Water Fitness for Health*. Champaign, IL: National Council of Young Men's Christian Associations of the United States of América, 10-15.
Santos, L. A. (1999). *Novas Perspectivas do Treino com Pesos*. Cacém: Manz Produções.
Young, D. & King, A. (2000). Adherence and Motivation. In American Council on Exercise. *Group Fitness Instructor Manual - ACE's Guide for Fitness Professionals*. San Diego, CA: American Council on Exercise, 206-225.
Weinberg, R. & Gould, D. (2001). *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício*. Porto Alegre: Artmed Editora.
Westcott, W. & Baechle, T. (1999). *Strength Training for Seniors*. Champaign, IL: Human Kinetics.
Williams, M. (1998). *Ergogenics Edge*. Champaign, IL: Human Kinetics.
Decreto-Lei n.º 385/99 de 28 de Setembro.
Lei de Bases da Actividade Física e do Desporto, Lei n.º 5/2007 de 16 de Janeiro.
http://www.cedefop.eu.int/transparency/cv.asp
www.aehesis.de/aehstart.asp
www.ehfa.eu

FITNESS VI

SEM 6 CFSD	CRÉDITOS ECTS 8	Horas/semana TP=4h PL=4h
Regente	Mestre Susana Franco, Professora-Adjunta (sfranco@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre Susana Franco, Professora-Adjunta Mestre M.ª Fátima Ramalho, Equiparada a Professora-Adjunta (fatimaramalho@esdrm.pt) Mestre João Moutão, Equiparado a Professor-Adjunto (jmoutao@esdrm.pt) Mestre Nuno Pimenta, Equiparado a Professor-Adjunto (npimenta@esdrm.pt) Mestre Vera Simões, Assistente de 2.º Triénio (verasimoes@esdrm.pt)	

Objectivos:
BODY & MIND: Utilizar os resultados da avaliação postural na prescrição de treino postural; Identificar, executar e ensinar o alinhamento neutro; Identificar, executar e ensinar exercícios de consciencialização postural, em diferentes posições; Conhecer diferentes tipos de respiração, objectivo e técnica, conseguindo executá-las correctamente e ensiná-las; Conhecer técnicas de relaxamento, seu objectivo e técnica de execução, sabendo realizá-las; Conhecer e saber executar e ensinar exercícios de estabilização e equilíbrio; Conhecer materiais instáveis, seus objectivos e ser capaz de integrá-los nas aulas de Fitness; Conhecer as origens e evolução do Yoga, estilo e áreas; Conhecer técnicas do Yoga, sabendo integrá-las nas aulas de *Fitness*; Conhecer as origens, evolução e objectivos da técnica Pilates; Conhecer exercícios da técnica Pilates, sabendo integrá-los nas aulas de *Fitness*
INTERPRETAÇÃO E EDIÇÃO MUSICAL: Conhecer o que é coreografar utilizando a interpretação musical; Conhecer o que interpretar na música com coreografia, sabendo coreografar com interpretação musical, adequando os movimentos à interpretação musical; Conhecer e realizar o desenho da música; Conhecer e caracterizar o que é uma coreografia com repetição de padrões da música, as suas vantagens e desvantagens; Conhecer e aplicar os adequados métodos de montagem coreográfica no trabalho com interpretação musical, mediante a dificuldade da coreografia, nível de alunos e tipo de classe (classe de ginásio ou animação de grupos); Planear uma aula com interpretação musical, ensinando-a; Conhecer softwares de montagem de música, sabendo funcionar com os mesmos e montar músicas; Conhecer os tipos e as componentes das acções motoras, explorando-as nas coreografias criadas; Caracterizar e diferenciar exibições de competições de actividades de Fitness, sabendo planear e ensinar classes com estes objectivos; Conhecer os elementos de qualidade de execução e qualidade artística importantes numa exibição e competição; Conhecer regulamentos de competição de actividades de Fitness; Participar numa competição de Hip Hop, criando a coreografia, música e adereços; Leccionar aula para animação de grupos, utilizando a interpretação musical
MÉTODOS DE AULAS DE GRUPO: Distinguir o treino em circuito do treino intervalado; Conhecer as características do treino em circuito; Conhecer os tipos de treino em circuito; Conhecer as metodologias adequadas ao treino em circuito; Saber adaptar o treino em circuito a diversas actividades de *Fitness*; Planear uma aula de treino em circuito; Leccionar uma aula de treino em circuito, recorrendo às técnicas das actividades e Fitness, sabendo ensiná-las com uma adequada instrução e controlo, gerindo eficazmente a aula; Conhecer as características do treino intervalado; Conhecer as questões de prescrição de exercício específicas para o treino intervalado; Conhecer as metodologias adequadas ao treino intervalado; Saber adaptar o treino intervalado a diversas actividades de *Fitness*; Planear uma aula de treino intervalado; Leccionar uma aula de treino intervalado, recorrendo às técnicas das actividades e Fitness, sabendo ensiná-las com uma adequada instrução e controlo, gerindo eficazmente a aula, e controlando a intensidade
NATAÇÃO PARA BEBÉS: Conhecer a actividade natação para bebés, seus objectivos, benefícios, história e evolução; Conhecer as características gerais do local de intervenção (piscina) e equipamento que o bebé e os pais devem utilizar; Conhecer e dominar as regras e os cuidados a ter numa aula de natação para bebés; Conhecer os parâmetros metodológicos da aula; Saber ensinar e prescrever exercícios práticos para bebés na água tendo em linha de conta a abordagem lúdica e afectiva a tomar; Saber realizar a abordagem com os pais; Conhecer o desenvolvimento motor do bebé nos primeiros três anos de vida; Conhecer quais as pegas do bebé, adaptando-as em função dos exercícios prescritos e do desenvolvimento motor do bebé; Saber adequar a prescrição dos exercícios em função das características do envolvimento e do desenvolvimento motor e escalão etário do bebé; Saber identificar quais os reflexos em termos de desenvolvimento motor do bebé; Saber identificar quando ocorre a fase da regressão no bebé, bem como saber intervir e prescrever exercícios em função desta fase; Saber identificar um grupo homogéneo de um grupo heterogéneo numa classe de natação para bebés, e saber planear uma aula em função desta diferença; Saber identificar o momento em que o bebé apresenta autonomia na relação com o meio aquático; Saber identificar o momento em que se pode realizar a separação "pai-bebé", realizando adequadamente as várias fases de separação "pai-bebé"; Conhecer as actividades lúdicas na água, que concorrem para o desenvolvimento do bebé na vertente cognitiva, social e desenvolvimento motor, bem como saber ensinar estas actividades; Conhecer o conceito adaptação ao meio aquático
TREINO PERSONALIZADO: Conhecer a profissão e mercado de trabalho do Treinador Pessoal; Saber como Iniciar e promover um serviço de Treino Personalizado; Saber como desenhar programas de treino personalizado; Saber como demonstrar os exercícios, interagir e motivar durante as sessões de treino; Saber monitorizar os progressos e avaliar o sucesso de um programa de Treino Personalizado

Conteúdos:
BODY & MIND: Avaliação postural; Treino postural; Treino de consciencialização corporal; Treino da respiração; Treino de estabilização e equilíbrio; Técnicas de relaxamento; Origem e evolução do Yoga; Estilos de Yoga; Áreas do Yoga; Posturas (Asanas) de Yoga; Relaxamento; Respiração (Pranayama) no Yoga; Concentração e Meditação; Integração de técnicas de Yoga nas aulas de *Fitness*; Origem e evolução do Pilates; Escolas de Pilates; Princípios do Pilates; Respiração no Pilates; Core; Alinhamento e Postura; Técnicas no solo (*Matwork*) de Pilates; Integração de técnicas de Pilates nas aulas de *Fitness*; Música; Intervenção pedagógica
INTERPRETAÇÃO E EDIÇÃO MUSICAL: Interpretação musical; O que interpretar: dinâmica, vocal, instrumental (batida); ritmo; refrão; tema; género (estilo); Desenho da música; Adequação dos movimentos à interpretação musical; Coreografia com repetição de padrões da música: caracterização; vantagens e desvantagens; Montagem coreográfica no trabalho com interpretação musical; Interpretação musical em várias actividades; Animação de grupos; Edição áudio; Utilização de software informático para montar música; Acções motoras: Tipos e Componentes; Exibição e competição: caracterização e diferenças; Vestuário e adereços; Carisma (expressão corporal); Canon; Execução: Perfeição técnica, Sincronização, Homogeneidade entre parceiros, Intensidade dos movimentos; Qualidade artística: Mudança de planos, Planos de movimento, Formações, Deslocamentos, Complexidade técnica, Criatividade; Regulamentos de competição de Hip Hop; Ensino da coreografia em classes de exibição e competição
MÉTODOS DE AULAS DE GRUPO: Objectivos e benefícios do treino em circuito; Caracterização do treino em circuito; Metodologia do treino em circuito; Aplicação do treino em circuito a actividades de grupo; Intervenção pedagógica no treino em circuito; Organização/gestão no treino em circuito; Objectivos e benefícios do treino intervalado; Caracterização do treino intervalado; Metodologia do treino intervalado; Aplicação do treino intervalado a actividades de grupo; Controlo da intensidade no treino intervalado; Intervenção pedagógica no treino intervalado
NATAÇÃO PARA BEBÉS: Caracterização da actividade; Objectivos e benefícios; História; Características gerais da piscina; Cuidados e regras da aula; Equipamento do bebé; Formas de intervenção: do professor e dos pais; Metodologia; Pegas; Reflexos do bebé; Fase da regressão; Abordagem lúdica; Relação afectiva; Características específicas da aula, consoante o desenvolvimento motor e escalão etário do bebé;

Planeamento; Autonomia do bebé na água; A aula "sem" pais; Actividades lúdicas; Adaptação ao meio aquático; Análise e observação de aulas; Intervenção pedagógica; Prática pedagógica TREINO PERSONALIZADO: A profissão e mercado de trabalho do Treinador Pessoal; Modelos de intervenção; Modelos de prestação de serviços; Iniciar e promover um serviço de Treino Personalizado; Desenho de programas de treino personalizados; Avaliação: Estado de saúde, Condição física, Postural e Motivacional; Monitorização dos progressos e avaliação do impacto de um programa de treino; Intervenção pedagógica	
Avaliação	3 testes teóricos; 3 trabalhos com apresentação; 4 testes práticos; exercícios apresentados nas aulas

Bibliografia principal:

Ahr, B. (2003). *Nadar com Bebés Y Ninos Pequenos*. Barcelona: Edições Paidotribo.
American Council on Exercise. (2003). *ACE. Personal Trainer Manual. The Ultimate Resource for Fitness Professional*. C. X. Bryant & D. J. Green (Eds). USA, San Diego: American Council on Exercise.
Bandy, W.D., Sanders, B. (2001). *Therapeutic Exercise – Techniques for intervention*. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins
Brooks, D. S. (1998). *Treinamento Personalizado: Elaboração e montagem de programas* (E. Colantonio, Trans.). São Paulo: Phorte editora.
Brooks, D. (Ed.). (2004). *The Complete Book of Personal Training*. Champaign, IL: Human Kinetics.
Bryant, C., & Green, D. (Eds.). (2003). *Personal Trainer Manual*. San Diego, California: ACE.
Carrico, M. (2000). *Fitness Yoga – ACE's Group Fitness Speciality Series*. San Diego, CA: American Council on Exercise.
Castillo, M. (1997). *Reflexiones en Torno a la Actividad Acuatica en Education Infantil*. (s/l): (s/e).
Cook, G.; Esquerre, B.; Fields K.; Lang A. – *Introduction To Reebok Reactive Neuromuscular Training & Screening*. Reebok University
DeRose, M. (2003). *Faça Yoga Antes que Você Precise*. Porto: Edições Afrontamento.
Earle, R., & Baechle, T. (Eds.). (2004). *NSCA´s Essencials of Personal Training*. Champaign, IL: Human Kinetics.
Federação de Ginástica de Portugal (2005). Regulamento do Campeonato European Fitness Groups Challenge. www.gympor.com
Fonseca, V. (1994). *Fundamentos Psicomotores del Aprendizaje Natatorio en la Infancia*. (s/l): (s/e).
Franco, S. (2008). Sebenta de Interpretação e Edição Musical. Documento não publicado. Rio Maior: ESDRM.
Gallagher, S. P. & Kryzanowska, R. (1999). *The Pilates Method of Body Conditioning*. Philadelphia: Trans-Atlantic Publication.
Gomes, A. C. (Ed.). (2002). *Treinamento desportivo: estruturação e periodização*. Porto Alegre: Artmed.
Hurtado, S. (2006). *Ioga*. Lisboa: Plátano Editora.
Isacowitz, R. (2006). *Pilates*. Champaign, Il: Human Kinetics.
Johnson, J. & Odent M. (1995). *We are all Water Babies*. (s/l): Celestialarts.
Karninoff, L. (2007). *Yoga Anatomy*. Champaign, Il: Human Kinetics.
Kaufmann, K. A. (2006). *Inclusive Creative Movement and Dance*. Champaign, Il: Human Kinetics.
King, M. (2003). *Corepilates: Discover your Longest, Leanest Body with Pilates on the Ball*. Sydney: ABC Books.
Kirk, M. L.; Boon, B. & Dituro, D. (2006). *Hatha Yoga Illustrated*. Champaign, Il: Human Kinetics.
Langendorfer, S. & Bruya, L. (1995). *Aquatic Readiness, Developing Water Competence in Young Children*. Champaign, Il: Human Kinetics.
Mastrangelo, C. (2001). *The Personal Trainer´s Bussiness Survival Guide*. San Diego, California: ACE.
McGreevy-Nichols, S.; Scheff, H. & Sprague, M. (2005). *Building Dances: A Guide to Putting Movements Together*. Champaign, Il: Human Kinetics.
Moffat, M. & Vickery, S. (2002). *Manual de Manutenção e Reeducação Postural da American Physical Therapy Association*. Porto Alegre: Artmed Editora.
Moreno, J. (2001). *Juegos Acuáticos Educativos*. Barcelona: INDE Publicaciones.
Moreno, J. & Castilho P. (2004). *Manual de Actividades Acuáticas en la Infância*. Barcelona: Edições Paidós Ibérica.
Norris, M.C. (2000). *Back Stability* – Champaingn: Human Kinetics
O´Brien, T. S. (1999). *O Manual do Personal Trainer*. São Paulo: Manole.
Rodrigues, J. (2006). *Pilates*. Lisboa: Plátano Editora.
Sarmento, P. (1979). O Meio Aquático na Formação da Criança. *Ludens*, vol. 1, 2 e 3. Jan- Jun.
Schrader, C. A. (2005). *A Sense of Dance: Exploring your Movement Potential*. Champaign, Il: Human Kinetics.
Shumway-Cook, A., Woollacott, M. H. (2001). *Motor Control – Theory and Pratical Applications- Second Edition*. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins
Soler, K. F., Humet, J. C., & García, P. L. (2004). *El entrenador personal*. Barberá del Vallés: Hispano Europea.
Trökes, A. (s/d). *O Grande Livro do Ioga*. (s/l): Everest Editora.
Ungaro, A. (2004). *Pilates*. Porto: Editora Civilização.

FUNDAMENTOS BIOLÓGICOS DO COMPORTAMENTO

FUTSAL

SEM 2	ECTS:3	Horas de contacto/semana 3h/semana: Total: T/P=25; S=20
Regente	Mestre João Paulo Costa, Professor-Adjunto Equiparado (jpcosta@esdrm.pt)	
Docente	Mestre João Alexandre Pinto, Professor-Adjunto Equiparado	

Objectivos

a) Conhecer os principais factos históricos da modalidade, da sua organização e da sua regulamentação
b) Conhecer e analisar as especificidades da modalidade e das suas etapas de formação
c) Conhecer o jogo de futebol, através da análise sistemática, entendendo os diferentes componentes estruturais do jogo e o seu modelo técnico-táctico através da sua organização e regulação.
d) Conhecer e identificar a planificação do processo de treino e suas particularidades
e) Estabelecer contactos de aproximação com o contexto real, através de observações e/ou acções de integração no meio

Conteúdos:

4. Análise da evolução histórica da modalidade e das Leis do Jogo
5. Futsal: suas especificidades e etapas de formação
6. Análise sistemática do Jogo
7. Planeamento do Processo de Treino
8. Interacção/Intervenção no meio profissional – sua aplicação e reflexão.

Avaliação:	Avaliação Contínua: Para que o aluno esteja sujeito ao processo de avaliação contínua deverá estar presente em 2/3 das aulas leccionadas ao longo do semestre, e terá de realizar as actividades de avaliação propostas: Intervenção teórico-prática nas aulas (ITP); Ficha de trabalho individual (FTI); Trabalho de grupo (TG); Frequência (F). A classificação final resultará da seguinte ponderação: ITP*0.2 + FTI*0.2 + TG*0.2 + F*0.4 Avaliação Final: A avaliação final traduz-se na realização de um exame final, composto por 3 partes: Prática, Oral e Escrita, a realizar na respectiva época de exames, de acordo com calendário a definir. Aplica-se o previsto no Regulamento de Frequência, Avaliação, Transição e Precedências da ESDRM.

Bibliografia principal

9. Melo, R., Melo, L. (2006). *Ensinado Futsal*. Editorial Gymnos.

10. Júnior, E., Souza, S., Muniz, A. (2005) *Futsal - Teoria e Prática*. Omniserviços

11. Mutti, D. (2003). *Da iniciação ao alto nível*. Editorial Gymnos

GERONTOMOTRICIDADE

(OPÇÃO: CF; TD: DNTA)	ECTS 4	Horas contacto/semana T=2h T/P=1h
Regente	Mestre Nuno Pimenta, Professor-Adjunto Equiparado (npimenta@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre Nuno Pimenta, Professor-Adjunto Equiparado (npimenta@esdrm.pt) Mestre Fátima Ramalho, Professor-Adjunto Equiparado (fatimaramalho@esdrm.pt) Mestre Vera Simões, Assistente do 2º triénio (verasimoes@esdrm.pt)	

Objectivos

- Conhecer os princípios, os pressupostos e os conceitos associados à Avaliação e Prescrição do Exercício no contexto da Condição Física e Saúde, especificamente com a população idosa;
- Conhecer as características, as capacidades, as necessidades e os objectivos da população idosa;
- Conhecer as várias formas de Avaliação de todas as componentes da Condição Física e saber seleccionar e adaptar os instrumentos e técnicas disponíveis para a Avaliação do Idoso;
- Adaptar as linhas orientadoras da Prescrição do Exercício à população idosa, bem como estabelecer objectivos realistas.

Conteúdos

1. ACTIVIDADE FÍSICA, CONDIÇÃO FÍSICA E SAÚDE: Conceitos aplicados à população idosa.
2. Caracterização da população idosa (definição, especificidades fisiológicas e mecânicas, factores de risco e epidemiologia, evidências científicas sobre a relação entre o Exercício e a Saúde em idosos).
3. Desenvolvimento de programas de Exercício para idosos, para diferentes objectivos. Principais objectivos e benefícios do exercício para idosos;
   - Introdução aos protocolos de Avaliação da Condição Física adaptados à população idosa;
   - Adaptação dos factores da prescrição do exercício para a população idosa;
4. Cuidados e adaptações especiais na intervenção com idosos (Análise das implicações da actividade física em diferentes contextos: meio aquático; ar livre; recinto fechado; trabalho em grupo vs trabalho individual);
5. Formas de promoção da actividade física na população idosa.

Avaliação	Contínua Exame escrito + 2 trabalhos de grupo + exercício prático
	Final Exame escrito + oral

Bibliografia principal

Botelho, M.A. (2000) *Autonomia Funcional em Idosos: Caracterização multidimensional em idosos utentes de um centro de saúde urbano*. Prémio Bial: Menção Honrosa. Porto: Bial.
Best-Martini, E; Botenhagen-DiGenova, KA (2003) Exercise for Frail Elders. Champaign, USA: Human Kinetics.
Conley, K.E.; Jubrias, S.A.; Amara, C.E.; Marcinek, D.J. (2007) *Mitochondrial Dysfunction: Impact on Exercise Performance and Cellular Aging*. Ex Sport Sci Rev, 35 (2): 43-9.
DGS (2004a). Programa Nacional para a Saúde das Pessoas Idosas. Direcção Geral de Saúde.
Leenders, N.Y. (2003) *The Elderly*. In J.K. Ehrman, P.M. Gordon, P.S. Visich & S.J. Keteyian. *Clinical Exercise Physiology*. pp 571-87. Champaign: Human Kinetics.
Rose, DJ (2003) Fall Proof! A Conprehensive Balance and Mobility Training Program. Champaign, USA: Human Kinetics.
Sardinha, LB; Matos, MG; Loureiro, I (1999) Promoção da Saúde. Modelos e Práticas de Intervenção nos Âmbitos da Actividade Física, Nutrição e Tabagismo. Cruz Quebrada, Portugal: FMH Edições.
WHO (1999b). *Ageing and Physical Activity*. World Health Organization.

GESTÃO DE EVENTOS DESPORTIVOS

Sem 5 GOD	ECTS 4	Horas contacto/semana T=2h T/P=2h
Regente	Professor-Adjunto Pedro Duarte Raposo (praposo@esdrm.pt)	
Docentes	Professor-Adjunto Pedro Duarte Raposo (praposo@esdrm.pt)	

Objectivos

- Possuir uma visão global do processo de gestão de um evento e das suas implicações sociais, económicas e políticas, entre outras.
- Identificar e caracterizar quanto aos objectivos as diferentes fases de um evento desportivo;
- Conhecer o trabalho específico de cada área de trabalho, tendo por referência as estruturas humanas e recursos associados e os riscos mais frequentes, bem como as estratégias de planeamento, controlo e gestão;
- Ajustar e adaptar os conhecimentos adquiridos à diversidade de eventos que actualmente emerge no plano de intervenção da multiplicidade de organizações desportivas existentes.

Conteúdos

1. A Abordagem Sociológica
2. A Abordagem da Gestão
3. Definição de Evento Desportivo
4. O Planeamento do Evento Desportivo
5. Perguntas e Posicionamentos de Partida
6. A Imagem do Evento do Desportivo
7. A Organização da Estrutura Humana
8. Definição, Natureza e Constituição de Comités
9. Definição, Natureza e Constituição de Comissões e Grupos Gerais Intervenientes
10. Áreas de Trabalho na Gestão de Eventos Desportivos
11. Princípios Orientadores da Afectação de Recursos Humanos a Áreas de um Evento Desportivo
12. Funções, Actividades e Riscos Associadas às Áreas

Avaliação	Os alunos deverão ter uma assiduidade mínima de 2/3 das aulas "teórico-práticas", e realizar um trabalho e uma prova escrita no final do semestre. As ponderações do trabalho e da prova escrita são 60% e 40%, respectivamente. Nas situações em que os alunos obtenham no trabalho e na prova escrita, numa escala de 0 a 20 Valores, um resultado entre os 7,5 e os 10 Valores ou superior a 14 Valores, será obrigatória a realização de uma prova oral. Estão dispensados da prova oral os alunos cujo resultado da prova escrita seja igual ou superior a 10 Valores e inferior a 14 Valores. A ponderação na nota final da prova oral, quando realizada, é de 50%, valor de ponderação idêntico ao da prova escrita. Consideram-se aprovados os alunos que obtenham uma classificação final igual ou superior a dez valores. Os alunos que não cumpram os requisitos do regime de avaliação contínua terão de integrar-se no modelo de avaliação final. Este modelo é constituído por duas provas: uma escrita e outra oral. Realizará a prova oral o aluno que obtenha na escrita um resultado igual ou superior a oito valores. Para ser aprovado o aluno deverá ter uma média aritmética, no somatório das duas provas, igual ou superior a dez valores.

Bibliografia principal

Ayora, D. & Garcia, E. (2004); Organización de eventos deportivos, Ed. INDE Publicaciones, Barcelona.
Ammon, R.; Southall, R. & Blair, D. (2004); Sport Facility Management: Organizing Events and Mitigating Risks, Ed. Fitness Information Technology, Inc.. Morgantown – U.S.A..
Slack, T. (1997); Understanding Sport Organisations - The Aplication of Organizational Theory, Ed. Human Kinetics. USA.
Vários (2001); Seminário Internacional de Gestão de Eventos Desportivos, Col. Gestão do Desporto, Ed. MJD-CEFD / Gab. Documentação e Informação, Lisboa.
Crompton, J. (1995); Economic Impact Analysis of Sport Facilities and Events: Eleven Sources of Misapplication, in Journal of Sport Management, Vol. 9, N.º 1 – Jan; Ed. Human Kinetics Publishers, Inc.. Champaign-IL, pp. 14 – 35.
Green, B. (2001); Event Management – Lessons for Design and Implementation. Ed. International Council of Sport Science and Physical Education. Vol. 3, 91 – 103. Berlin.
Smith, R.; Pent, A. & Pitts, B. (1999); World Wide Web and Sport Facilities – The World Wide Web as an Advertising Medium for Sports Facilities: An Analysis of Current Use, in Sport Marketing Quarterly; Vol. 8, N.º 1; Ed. Human Kinetics Publishers, Inc; Champaign-IL; pp. 31 – 34.

GESTÃO DE INSTALAÇÕES DESPORTIVAS

Sem 6 GOD	ECTS 4	Horas contacto/semana T=2h T/P=2h
Regente	Professor-Adjunto Pedro Duarte Raposo (praposo@esdrm.pt)	
Docentes	Professor-Adjunto Pedro Duarte Raposo (praposo@esdrm.pt)	

Objectivos

- Possuir uma visão global do processo de planeamento e gestão de uma instalação desportiva e das suas implicações legais, sociais, económicas, ambientais, territoriais e políticas.
- Identificar e caracterizar quanto aos objectivos as diferentes fases de planeamento e gestão de uma instalação desportiva;
- Conhecer com especificidade cada área de trabalho, tendo por referência as estruturas humanas, recursos associados e os riscos mais frequentes, bem como as principais estratégias de planeamento, controlo e gestão;
- Ajustar e adaptar os conhecimentos adquiridos à diversidade de instalações desportivas que, actualmente, emergem face às acções das múltiplas organizações desportivas, educativas, administrativas e comerciais existentes.

Conteúdos

1. Instalações Desportivas e Tipologia
   - 1.1 Instalações Desportivas Artificiais – Definição
   - 1.2 Instalações Desportivas Naturais – Definição
   - 1.3 Tipologia e contextos de definição
2. O Planeamento e a Gestão de Instalações Desportivas Artificiais
   - 2.1 Instalações Desportivas e Ambiente
   - 2.2 Instalações Desportivas e Planeamento Urbano
   - 2.3 Funções Sociais e Económicas das Instalações Desportivas
   - 2.4 Enquadramento Legal das Instalações Desportivas
   - 2.5 Instalações Desportivas e Inovação em Desporto
   - 2.6 O Planeamento de Instalações Desportivas
     - 2.6.1 Normas de Programação
     - 2.6.2 Equipa técnica – Composição, competências e multidisciplinaridade
     - 2.6.3 Estudos de Viabilidade
     - 2.6.4 Estudos de Planeamento
   - 2.7 A Projecção de Instalações Desportivas
     - 2.7.1 Projecto de uma Instalação Desportiva – Estrutura e objectivos
   - 2.8 A Construção de Instalações Desportivas
     - 2.8.1 Fases de Obra e aspectos críticos na intervenção do Gestor do Desporto
     - 2.8.2 Empresas de Construção
     - 2.8.3 Materiais de Construção e Fornecedores
     - 2.8.4 Apetrechamento
   - 2.9 A Exploração de Instalações Desportivas
     - 2.9.1 O Plano de Actividades de uma Instalação Desportiva
     - 2.9.2 Os Eventos Desportivos
     - 2.9.3 Higiene e Segurança
     - 2.9.4 Gestão Financeira
     - 2.9.5 Marketing da Instalação Desportiva
     - 2.9.6 A Estrutura de Organização do Trabalho em Instalações Desportivas
3. Associações de profissionais nacionais e estrangeiras no âmbito das Instalações Desportivas

Avaliação	Os alunos deverão ter uma assiduidade mínima de 2/3 das aulas e realizar um trabalho escrito. Nas situações em que os alunos obtenham no trabalho escrito, nota inferior a 14 valores, numa escala de 0 a 20 Valores, são remetidos para a prova escrita. Na prova escrita, numa escala de 0P Pa 20 Valores, os alunos que obtenham um resultado entre os 7,5 e os 10 Valores ou superior a 14 Valores, será obrigatória a realização de uma prova oral. Estão dispensados da prova oral os alunos cujo resultado da prova escrita seja igual ou superior a 10 Valores e inferior a 14 Valores. A ponderação na nota final da prova oral, quando realizada, é de 50%, valor de ponderação idêntico ao da prova escrita. Consideram-se aprovados os alunos que obtenham uma classificação final igual ou superior a dez valores. Os alunos que não optarem pelo tipo avaliação contínua serão avaliados em exame final de acordo com o regulamento de avaliação em vigor.

Bibliografia principal

Appenzeller, H. & Lewis, G. (2000) ; Successuful Sport Management, Ed. Carolina Academic Press. North Carolina – U.S.A., pp. 251 – 299..

Ammon, R.; Southall, R. & Blair, D. (2004); Sport Facility Management: Organizing Events and Mitigating Risks, Ed. Fitness Information Technology, Inc.. Morgantown – U.S.A..

Crompton, J. (1995); Economic Impact Analysis of Sport Facilities and Events: Eleven Sources of Misapplication, in Journal of Sport Management, Vol. 9, N.º 1 – Jan; Ed. Human Kinetics Publishers, Inc; Champaign-IL; pp. 14 – 35.

Daly, J. (2000); Recreation and Sport Planing and Design, Ed. Human Kinetics, Leeds – United Kigdom.

Farmer, P.; Mulrooney, A. & Ammon, R. (1996); Sport Facility Planning and Management; Ed. Fitness Information Technology, Morgantown.

Farmer, P. & Mulrooney, A. (1996); Managing the facility - The Management of Sport – Its Foundation and Aplication, Ed. McGraw-Hill Companies, Inc., USA, (1991), p.p. 223 – 248.

GESTÃO DE PROJECTOS EM DESPORTO I

Sem 1/3 GOD	ECTS 5	Horas contacto/semana T=1h T/P=2h | Trabalho Individual: ~5h
Regente	Diogo Carmo, Equiparado a Professor-Adjunto (diogo-carmo@esdrm.pt)	
Docentes	Diogo Carmo, Equiparado a Professor-Adjunto (diogo-carmo@esdrm.pt)	

Objectivos

- Analisar projectos identificando e relacionando as principais componentes segundo os conceitos de perspectiva sistémica, de ciclo de vida e de sucesso do projecto.
- Elaborar propostas e estabelecer estratégias adequadas à apresentação de projectos a financiadores ou potenciais clientes.
- Definir projectos com base em oportunidades ou problemas concretos e formular planos operacionais que permitam aproveitar todo o potencial presente na respectiva comunidade.

Conteúdos

Fundamentos
- Conceito de projecto e de gestão de projectos de acordo com a perspectiva sistémica
- Critérios de êxito e componentes críticas da gestão de projectos
- Partes interessadas e comunidade do projecto
- Modelo de gestão do projecto: ciclo de vida, funções e governação

Definir e vender uma visão
- Finalidades centradas em problemas reais
- Conceito, antevisão e proposta de valor
- Apresentações-relâmpago (elevator pitch)
- Apresentações com base em diapositivos

Iniciar o projecto
- Principais marcos e critérios de realização
- Definição do Projecto: estrutura, elaboração e aprovação do documento inicial do projecto
- Dossier do Projecto

Conceber o projecto
- Principais marcos e critérios de realização
- Definição e operacionalização do âmbito do projecto
- Plano de Execução: estrutura, elaboração e aprovação

Trabalhar em equipa – Parte I
- Sessões de arranque e planeamento
- Ferramentas de decisão e resolução de problemas

Avaliação

a) Avaliação Contínua – Regime Geral
Este regime de avaliação só está disponível para os alunos que cumpram 2/3 das aulas previstas. O processo de avaliação consiste na elaboração de três relatórios ao longo do semestre, realizados em grupo e de acordo com as indicações do docente. A reprovação no processo de avaliação contínua ocorre nas seguintes situações: a) não entrega do primeiro relatório; b) assiduidade inferior à estabelecida; ou c) classificação final inferior a dez valores. Nas situações mencionadas em a) e b) será atribuída uma classificação final de zero valores.

b) Avaliação Contínua – Regime Especial
Este regime de avaliação contínua é exclusivo dos alunos abrangidos pelos regimes de frequência especiais previstos na Lei (ex.: trabalhador-estudante, dirigente associativo, estatuto de alta competição), sendo mesmo o único de que estes alunos podem beneficiar no caso de não poderem cumprir 2/3 das aulas previstas. Neste regime, o processo de avaliação é idêntico ao utilizado no Regime Geral, com excepção de que os relatórios deverão ser elaborados individualmente. A reprovação no processo de avaliação contínua ocorre nas seguintes situações: a) não entrega do primeiro relatório; ou b) classificação final inferior a dez valores. Nas situação mencionada em a) será atribuída uma classificação final de zero valores.

c) Avaliação Final
A avaliação final consta na entrega de relatório escrito relativo a um estudo de caso ou simulação, em termos a definir oportunamente, e da respectiva apresentação e defesa perante o regente da disciplina. São automaticamente dispensados de avaliação final os alunos que entreguem os três relatórios previstos na avaliação contínua.

Bibliografia principal

Carmo, D. (2007) Guião da regulamentação de enquadramento em projectos de desporto. Escola Superior de desporto de Rio Maior. Documento disponível na Plataforma de Ensino à Distância da ESDRM: http://lms.esd.ipsantarem.pt/lms/course/view.php?id=93.

Dearden, P., Jones, S., & Sartorius, R. (2002). Tools for development: A handbook for those engaged in development activity: London, United Kingdom: Department for International Development (DFID). Documento obtido no site Department for International Development: http://www.dfid.gov.uk/pubs/files/toolsfordevelopment.pdf.

Forserberg, K; Mooz, Hal e Cotterman, H. (2000) Visualizing Project Management. 2.ª Edição. John Wiley & Sons. [ESDRM:GD42/1586]

Fortune, J. e White, D. (2006) Framing of project critical success factors by a systems model. International Journal of Project Management. 24, (53-65)

Kapterev, A. (2007) Death by Powerpoint (and how to fight it). Documento obtido no site SlideShare: http://www.slideshare.net/thecroaker/death-by-powerpoint.

Kawasaky, G. (2007) The Art of Innovation – The Presentation. Documento obtido no site Zentation: http://www.zentation.com/artofinnovation.

Klaus, B. (1999) Getting Out of the Box – 10 guiding questions for creating a great presentation. Documento obtido na página da internet do SlideShare: http://www.slideshare.net/bradklaus/getting-out-of-the-box.

Macomber, H. (2007) Misunderstanding Project Planning as Anticipation. Documento obtido no site Reforming Project Management. The Magazine for the Project Age: http://www.reformingprojectmanagement.com/2007/02/19/770/.

Martin, P. e Tate, K. (2001) Getting Started in Project Management. Estado Unidos da América: John Willey & Sons, Inc.

[ESDRM:GD92/2828]
MDF Training and Consultancy. (2004). The Tango for Organisations: 40 tools for institutional development and organizational strengthening. Documento obtido em Toolkit Sport for Development: http://www.toolkitsportdevelopment.org.
Smyrk, J. R. (1999). Project "Solutions": Who is accountable? 1999 National Conference of the Australian Institute of Project Management. Documento obtido no site Sigma Management Science: http://www.sigmafield.com.au/sigma/ito_model.html.

GESTÃO DE PROJECTOS EM DESPORTO II

Sem 4/6 GOD	ECTS 5	Horas contacto/semana T=1h T/P=2h | Trabalho Individual: ~5h
Regente	Diogo Carmo, Equiparado a Professor-Adjunto (diogo-carmo@esdrm.pt)	
Docentes	Diogo Carmo, Equiparado a Professor-Adjunto (diogo-carmo@esdrm.pt)	

Objectivos

- Identificar as principais partes interessadas da comunidade do projecto e estabelecer estratégias que permitam que todo o seu potencial seja colocado ao serviço do projecto.
- Antecipar ocorrências com impactos disruptivos no projecto e estabelecer estratégias para a sua detecção e correspondente ajustamento do plano de execução e da participação da comunidade do projecto.
- Definir métricas e processos de monitorização e avaliação das diferentes dimensões do desempenho do projecto e estabelecer estratégias para integrar os resultados destes processos na base de conhecimento da comunidade do projecto.

Conteúdos

Gestão das partes interessadas
- Análise das Partes Interessadas
- Contratos de Equipa e Acordos de Parceria
- Reuniões e documentação de projecto
- Valorização do desempenho

Gestão da incerteza
- Processos de decisão e resolução de problemas
- Gestão dos riscos e das oportunidades
- Gestão de ocorrências e alterações ao projecto

Gestão do desempenho
- Ensinamentos, melhoria contínua e aprendizagem
- Métricas e monitorização da qualidade do processo
- Métricas e monitorização da qualidade do produto
- Métricas e avaliação da satisfação da comunidade
- Métricas e avaliação pós-implementação do projecto

Avaliação

a) Avaliação Contínua – Regime Geral
Este regime de avaliação só está disponível para os alunos que cumpram 2/3 das aulas previstas. O processo de avaliação consiste na elaboração de fichas de trabalho e de três relatórios ao longo do semestre, realizados em grupo e de acordo com as indicações do docente. O peso das fichas de trabalho na nota final é de 40% e dos relatórios é de 60% em partes iguais. A reprovação no processo de avaliação contínua ocorre nas seguintes situações: a) não entrega do primeiro relatório; b) assiduidade inferior à estabelecida; ou c) classificação final inferior a dez valores. Nas situações mencionadas em a) e b) será atribuída uma classificação final de zero valores.
b) Avaliação Contínua – Regime Especial
Este regime de avaliação contínua é exclusivo dos alunos abrangidos pelos regimes de frequência especiais previstos na Lei (ex.: trabalhador-estudante, dirigente associativo, estatuto de alta competição), sendo mesmo o único de que estes alunos podem beneficiar no caso de não poderem cumprir 2/3 das aulas previstas. Neste regime, o processo de avaliação é idêntico ao utilizado no Regime Gera, com excepção de que as fichas de trabalho e os relatórios deverão ser elaborados individualmente. A reprovação no processo de avaliação contínua ocorre nas seguintes situações: a) não entrega do primeiro relatório; ou b) classificação final inferior a dez valores. Nas situação mencionada em a) será atribuída uma classificação final de zero valores.
c) Avaliação Final
A avaliação final consta na entrega de relatório escrito relativo a um estudo de caso ou simulação, em termos a definir oportunamente, e da respectiva apresentação e defesa perante o regente da disciplina. São automaticamente dispensados de avaliação final os alunos que entreguem os três relatórios previstos na avaliação contínua.

Bibliografia principal

Coalter, F. (2006) Sport-in-Development: A Monitoring and Evaluation Manual. Documento obtido no site International Platform on Sport and Development: http://www.sportanddev.org/en/home/resources-tools/index.htm.
Dearden, P., Jones, S., & Sartorius, R. (2002). Tools for development: A handbook for those engaged in development activity: London, United Kingdom: Department for International Development (DFID). Documento obtido no site Department for International Development: http://www.dfid.gov.uk/pubs/files/toolsfordevelopment.pdf.
Forserberg, K; Mooz, Hal e Cotterman, H. (2000) Visualizing Project Management. 2.ª Edição. John Wiley & Sons. [ESDRM:GD42/1586]
Hall Haitken. (2005) Monitoring and evaluation guide for the Active England Learning Zone. Sport England. Documento obtido no site Active England Learning Zone: http://www.aelz.org/index.asp?key=16
Highsmith, J. (2004) Agile Project Management. Estados Unidos da América: Addison Wesley. [ESDRM: GD100/2945]
Manktelow, R. (2006). Stakeholder Analysis & Stakeholder Management: Winning support for your projects. Documento obtido no site Mind Tools: http://www.mindtools.com/pages/article/newPPM_07.htm.
Martin, P. e Tate, K. (2001) Getting Started in Project Management. Estado Unidos da América: John Willey & Sons, Inc. [ESDRM:GD92/2828]
MDF Training and Consultancy. (2004). The Tango for Organisations: 40 tools for institutional development and organizational strengthening. Documento obtido no site Toolkit Sport for Development: http://www.toolkitsportdevelopment.org.
Office of Sport and Recreation (1999) A Sporting Chance. A Risk Management Framework for Sport & Recreation Industry. Documento obtido em Office of Sport and Recreation: http://www.development.tas.gov.au/sportrec/info/risk.html.
Smyrk, J. R. (1995). The ITO model: a framework for developing and classifying performance indicators. Australasian Evaluation Society, International Conference, Sydney Australia. Documento obtido no site Sigma Management Science: http://www.sigmafield.com.au/sigma/ito_model.html.
US Department of Health and Human Services. (2002) Physical Activity Evaluation Handbook. Atlanta, GA: US Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention. Documento obtido no site Centers for Disease Control and Prevention: http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/health_professionals/interventions/handbook.htmManagement. Documento obtido no site Sigma Management Science: http://www.sigmafield.com.au/sigma/ito_model.html.

GESTÃO DE RECURSOS HUMANOS DO DESPORTO I

SEM 3 GOD	CRÉDITOS ECTS 4	Horas/semana T=2h T/P=2h EOT=4h
Regente	Mestre Abel Santos, Professor-Adjunto (abelsantos@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre Abel Santos, Professor-Adjunto (abelsantos@esdrm.pt) Dra. Maria Manuel Vairinho, Assistente do 2º Triénio Equiparada (mariavairinho@esdrm.pt)	

Objectivos:

Na diversidade das organizações desportivas, de diferentes fins, das lucrativas às não lucrativas, relacionam-se e interagem pessoas que nas mais diversas funções, níveis de competência técnica e vínculos laborais, suportam e fazem depender de si o bom funcionamento dessas organizações. Nesta lógica, as boas práticas de recursos humanos são factores imprescindíveis para uma efectiva racionalização das estruturas, dos processos de trabalho e facilitadoras de um clima laboral favorável (à atracção e manutenção dos melhores colaboradores e dos diferentes "clientes" da organização), permitindo, ainda, condicionar as atitudes dos que entram para a organização, motivando-os para uma prestação de excelência, com elevados níveis de satisfação e em sintonia com a cultura da organização. Podemos, assim, dizer que a base de gestão das pessoas assenta em três aspectos essenciais: atrair, manter e desenvolver as pessoas, com vista à obtenção dos resultados desejados para a organização.

No final da unidade curricular de GRHI pretende-se que os discentes sejam portadores de conhecimento e informação que lhes permita:

- Identificar e caracterizar a cultura e os valores predominantes nas diferentes organizações desportivas;
- Dominar técnicas de gestão e intervenção com pessoas, para a sua gestão estratégica, planeamento, recrutamento e selecção;
- Analisar e desenhar funções, planear treino, desenvolvimento e avaliação do desempenho dos recursos humanos;
- Realizar processos de motivação e recompensa; e
- Compreender a mudança nas organizações desportivas.

Conteúdos:

- As Pessoas nas Organizações
  - O mercado de trabalho no desporto;
  - As mudanças e transformações da função de gestão de pessoas;
  - A gestão de pessoas num ambiente dinâmico,
  - O capital intelectual;
  - O planeamento estratégico da gestão de pessoas.
- Atrair pessoas para as organizações
  - Recrutamento de pessoas;
  - Selecção de pessoas.
- Manter as pessoas na organização
- A integração das pessoas na organização, nos grupos e nas funções;
  - A cultura organizacional, as suas componentes e os métodos de socialização;
  - A orientação de pessoas;
  - Objectivos da descrição e análise de funções;
  - Métodos e fases de descrição e análise de funções;
  - O desenho de funções;
  - Funções genéricas de um gestor desportivo.
- Monitorar e avaliar as pessoas
- Motivar e recompensar as pessoas
  - Processos de motivação;
  - Remuneração;
  - Incentivos
  - Benefícios sociais.

Avaliação:

Os alunos poderão optar por um dos seguintes modelos de avaliação:

VI.1. Avaliação contínua

Os alunos deverão ter uma assiduidade mínima de 2/3 das aulas, realizar uma prova escrita individual; desenvolver, e apresentar, um trabalho em grupo e efectuar trabalhos de participação nas aulas: pesquisa, análise, discussão e fichas de trabalho. A prova escrita individual, sem recurso a consulta, será efectuada no final do semestre e terá ponderação de 50% na nota final. O trabalho será apresentado nas aulas teórico-práticas, durante 30´/40´, seguindo-se discussão alargada, de acordo com calendário e temas a estabelecer. Deverá ser, também, apresentada uma versão escrita do trabalho. A ponderação será de 40% na nota final (a versão escrita do trabalho vale 70% da classificação e a apresentação 30%). Os trabalhos de participação nas aulas, que valem 10% da classificação, são efectuados em grupo e desenvolvem-se em pesquisa bibliográfica, fichas de trabalho, análise e discussão de pontos relativos aos conteúdos da disciplina.

VI.2. Avaliação final

Este modelo é constituído por duas provas: uma escrita e outra oral. Nenhuma das provas poderá ser realizada com consulta. A nota final será resultado da média aritmética das notas obtidas nas duas provas.

Bibliografia principal:

Amis, J.; Slack, T.; Berret, T. (1995). "The Structural Antecedents of Conflits in Voluntary Sport Organizations". In *Leisure Studies*, 14, pp. 1-16.
Armstrong, M. (1996). *Handbook of Personnel Management Practice* (6ª Ed.) London, Kogan Page.
Beardwell, I.; Holden, L. (1997). *Human Resource Management* (2ª Ed.) London, Pitman.
Besseyre des Horts, C.H. (1990). *Gérer les Ressources Humaines*. Paris, Ed. d'Organisation.
Caetano, A; Vala, J. (2000). *Gestão de Recursos Humanos – Contextos, Processos e Técnicas*; Lisboa; Editora RH.
Câmara, P.; Guerra, P.; Rodrigues, J. (2007). *Novo Humanator - Recursos Humanos e Sucesso Empresarial* - Lisboa: Publicações Dom Quixote.
Chelladurai, P. (2006). *Human Resources Management in Sport and Recreation* (2nd Edition). USA: Human Kinetics.
Chiavenato, I. (2004). *Gestão de Pessoas – O novo papel dos recursos humanos nas organizações* (2ª Edição). Rio de Janeiro, Editora Campus.
Cuskelly, G. et al. (1999). "Diferences in Organisational Commitment Between Paid and Volunteer Administrators in Sport". In *European Journal for Sport Management*, vol. 6, Special Issue.
Dessler, G. (2004). *A Framework for Human Resource Management*. New Jersey: Pearson-Prentice Hall
Doherty, A.; Chelladurai, P. (1999). "Managing Cultural Diversity in Sport Organizations: A Theoretical Perspective". In *Journal of Sport Management*,nº 13, pp. 280 – 297, Human Kinetics Publishers, Inc.
Kikulis, L.; Slack, T.; Hinings, B. (1992). "Institutionally Specific Design Archetypes: A Framework for Understanding Change In National Sport Organisations". In *International Review for The Sociology Of Sport*, 27, pp. 343-370.
Kikulis, L.; Slack, T.; Hinings, B. (1995). "Sector-specific Patterns of Organizational Design Change". In *Journal of Management Studies*, 32, pp. 67-100.
NP 4427 - Norma Portuguesa de Gestão de Recursos Humanos
Robbins, S.; Coulter, M. (2003). *Management (7th Edition)*. New Jersey: Pearson-Prentice Hall.
Rocha, J. (1999). *Gestão de Recursos Humanos*. Lisboa: Editorial Presença.
Schuler, R; Jackson (1996). *Human Resource Management*, (6ª Ed.) NY., West Cº.
Slack, T. (1991). "Understanding Change in National Sport Organizations: An Integration of Theoretical Perspectives". In *Journal of Sport Management*, 7, pp. 114-132.
Slack, T. (1997). *Understanding Sport Organisations - The Aplication of Organizational Theory*. USA: Human Kinetics.
Stoner, James A. F.; (1985). *Administração*; Prentice/Hall do Brasil; Rio de Janeiro.
Torrington, D et al. (2002). *Human Resources Management* (5th Edition)- New Jersey: Pearson-Prentice Hall.

GESTÃO DE RECURSOS HUMANOS DO DESPORTO II

SEM 5 GOD	CRÉDITOS ECTS 5	Horas/semana T=2h T/P=1h EOT=5h
Regente	Mestre Abel Santos, Professor-Adjunto (abelsantos@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre Abel Santos, Professor-Adjunto (abelsantos@esdrm.pt) Dra. Maria Manuel Vairinho, Assistente do 2º Triénio Equiparada (mariavairinho@esdrm.pt)	

Objectivos:

Em complementaridade com os conteúdos programáticos leccionados em Gestão de Recursos Humanos do Desporto I a presente unidade curricular focaliza-se, principalmente, no desenvolvimento das competências de intervenção do gestor de organizações desportivas. Assim, a partir do quadro condicionante da actividade do gestor envereda-se pelos conteúdos relacionados com o saber-fazer na gestão de recursos humanos em desporto.

No final da unidade curricular de GRHII pretende-se que os discentes sejam portadores de conhecimento e informação que lhes permita:

- Identificar e utilizar os diferentes normativos legais de enquadramento do trabalho;
- Saber como intervir na função de gestor de recursos humanos;
- Planear o trabalho dos outros,
- Dominar técnicas de gestão e de intervenção com pessoas;
- Planificar sistemas de recompensa;
- Planificar um projecto de higiene e segurança no trabalho;
- Desenhar e planear planos de formação e desenvolvimento de RH;
- Compreender a mudança nas organizações desportivas e identificar tendências de evolução.

Conteúdos:

- *Normativos da Gestão de Recursos Humanos do Desporto*
  - O Código do Trabalho;
  - Regulamentação do Código do Trabalho.
- A Gestão do Gestor, gerir:
  - O Stress;
  - O Tempo;
  - As Reuniões;
  - A Carreira;
  - Profissionais versus Voluntários;
  - Liderar e motivar.
- O Planeamento do Trabalho
  - Gestão por objectivos;
  - Gestão por processos.
- *A Compensação*
  - Retribuição, incentivos e benefícios;
  - Determinação dos salários: as funções, o desempenho, as imposições legais, os incentivos e o mercado de trabalho;
  - Design e administração de um sistema de remunerações.
- *Higiene e Segurança no Trabalho*
  - Condições ambientais de trabalho no desporto;
  - Rotinas de trabalho;
  - Segurança e Risco.
- *Formação e Desenvolvimento de Recursos Humanos do Desporto*
  - Política de formação;
  - Gestão da formação;
  - Metodologias e instrumentos;
  - Elaboração de planos de formação.
- *Mudança e Desenvolvimento Organizacional*
  - Identificação das causas;
  - Inventariação das alternativas;
  - Propostas de implementação;
  - O futuro da gestão de pessoas.

Avaliação:

Os alunos poderão optar por um dos seguintes modelos de avaliação:

VI.1. Avaliação contínua

Os alunos deverão ter uma assiduidade mínima de 2/3 das aulas, realizar uma prova escrita individual; desenvolver, e apresentar, um trabalho em grupo e efectuar trabalhos de participação nas aulas: pesquisa, análise, discussão e fichas de trabalho. A prova escrita individual, sem recurso a consulta, será efectuada no final do semestre e terá ponderação de 50% na nota final. O trabalho será apresentado nas aulas teórico-práticas, durante 30´/40´, seguindo-se discussão alargada, de acordo com calendário e temas a estabelecer. Deverá ser, também, apresentada uma versão escrita do trabalho. A ponderação será de 40% na nota final (a versão escrita do trabalho vale 70% da classificação e a apresentação 30%). Os trabalhos de participação nas aulas, que valem 10% da classificação, são efectuados em grupo e desenvolvem-se em pesquisa bibliográfica, fichas de trabalho, análise e discussão de pontos relativos aos conteúdos da disciplina.

VI.2. Avaliação final

Este modelo é constituído por duas provas: uma escrita e outra oral. Nenhuma das provas poderá ser realizada com consulta. A nota final será resultado da média aritmética das notas obtidas nas duas provas.

Bibliografia principal:

Amis, J.; Slack, T.; Berret, T. (1995). "The Structural Antecedents of Conflits in Voluntary Sport Organizations". In *Leisure Studies*, 14, pp. 1-16.

Armstrong, M. (1996). *Handbook of Personnel Management Practice* (6ª Ed.) London, Kogan Page.

Beardwell, I.; Holden, L. (1997). *Human Resource Management* (2ª Ed.) London, Pitman.

Besseyre des Horts, C.H. (1990). *Gérer les Ressources Humaines*. Paris, Ed. d'Organisation.

Caetano, A; Vala, J. (2000). *Gestão de Recursos Humanos - Contextos, Processos e Técnicas*; Lisboa; Editora RH.

Câmara, P.; Guerra, P.; Rodrigues, J. (2007). *Novo Humanator - Recursos Humanos e Sucesso Empresarial* - Lisboa: Publicações Dom Quixote.
Chelladurai, P. (2006). *Human Resources Management in Sport and Recreation* (2nd Edition). USA: Human Kinetics.
Chiavenato, I. (2004). *Gestão de Pessoas – O novo papel dos recursos humanos nas organizações* (2ª Edição). Rio de Janeiro, Editora Campus.
Cuskelly, G. et al. (1999). "Diferences in Organisational Commitment Between Paid and Volunteer Administrators in Sport". In *European Journal for Sport Management*, vol. 6, Special Issue.
Dessler, G. (2004). *A Framework for Human Resource Management*. New Jersey: Pearson-Prentice Hall
Doherty, A.; Chelladurai, P. (1999). "Managing Cultural Diversity in Sport Organizations: A Theoretical Perspective". In *Journal of Sport Management*,nº 13, pp. 280 – 297, Human Kinetics Publishers, Inc.
Kikulis, L.; Slack, T.; Hinings, B. (1995). "Sector-specific Patterns of Organizational Design Change". In *Journal of Management Studies*, 32, pp. 67-100.
NP 4427 - Norma Portuguesa de Gestão de Recursos Humanos
Robbins, S.; Coulter, M. (2003). *Management (7th Edition)*. New Jersey: Pearson-Prentice Hall.
Rocha, J. (1999). *Gestão de Recursos Humanos*. Lisboa: Editorial Presença.
Slack, T. (1991). "Understanding Change in National Sport Organizations: An Integration of Theoretical Perspectives". In *Journal of Sport Management*, 7, pp. 114-132.
Slack, T. (1997). *Understanding Sport Organisations - The Aplication of Organizational Theory*. USA: Human Kinetics.
Torrington, D et al. (2002). *Human Resources Management* (5th Edition)- New Jersey: Pearson-Prentice Hall.

GESTÃO DE SISTEMAS DE INFORMAÇÃO I

Ano 2 GOD	CRÉDITOS ECTS 4	Horas/semana T=1h T/P=2h
Regente	Mestre Pedro Sobreiro, Equiparado a professor-adjunto (sobreiro@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre Pedro Sobreiro, Equiparado a professor-adjunto	

Objectivos:

- Compreender e aplicar adequadamente conceitos e terminologias utilizadas na área da Gestão de Sistemas de Informação;
- Saber implementar um sistema de Informação numa Organização Desportiva;
- Saber utilizar um Enterprise Resource Planning (ERP) na área da Gestão das Organizações Desportivas;

Conteúdos:

- Sistemas Informação, informação, dados, evolução dos sistemas de informação;
- Fluxos de informação;
- Níveis para a tomada de decisão;
- Tipos de informação em níveis: Operacional; Táctico e Estratégico;
- Decisões: Estruturadas; Semi-estruturadas e Não estruturadas;
- Tipos Sistemas de Informação: Enterprise Resource Planning (ERP); Transaction Processing System (TPS); Customer Relationship Manager (CRM); Management Information System (MIS); Decision Support System (DSS); Executive Information System (ESS); Knowledge Information System (KWS); Office Automation System (OAS).
- Tipos de decisão versus Sistemas de Informação
- Caso de Estudo sobre a adopção de: ERP; CRM; TPS; MIS; DSS; ESS; KIS e OAS.
- Implementação de Sistemas de informação:
  - Selecção de um sistema de informação, práticas e critério para adopção de identificação de um sistema de informação;
  - Adopção, abordagem a tomar para a implementação de um sistema de informação;
  - Implementação;
  - Problemas, prevenção e identificação de problemas na adopção de um sistema de informação;
- Utilização de um ERP na área da gestão das organizações desportivas e utilização funcionalidades;

Avaliação

Avaliação contínua

Os alunos deverão ter uma assiduidade mínima de 2/3 das aulas teórico-práticas e teóricas, nas aulas teóricas desenvolver-se-ão os temas dos conteúdos programáticos e serão realizados alguns exemplos, enquanto nas aulas teórico-práticas irão ser realizados exercícios práticos para que o formando possa explorar os conhecimentos transmitidos com um apoio por parte do docente.

O modelo base de avaliação será o da avaliação contínua, que se efectua durante o ano lectivo através da realização de uma prova escrita e um projecto.

A prova escrita é classificada de 0 a 20 valores, incide sobre a totalidade da matéria leccionada e é obrigatória a todos os alunos.

O projecto é classificado de 0 a 20 valores e é realizado em grupo, incidindo sobre os conhecimentos adquiridos sobre as aplicações informáticas e tendo como objectivo de ser aglutinador de conhecimentos.

A nota final calcula-se considerando 60% do valor obtido na prova escrita e 40% do valor da nota do projecto, onde obrigatoriamente o aluno não poderá ter uma classificação inferior a 7,5 em nenhum dos elementos de avaliação.

Nota Final = 0,6 x NotaProvaEscrita + 0,4 x NotaProjecto

Os alunos que não optarem por este tipo de avaliação serão avaliados em exame final de acordo com o regulamento de avaliação em vigor na Escola.

O aluno que não cumpra os requisitos do regime de avaliação contínua terá de integrar-se no modelo de avaliação final.

Avaliação final

Este modelo é constituído por duas provas uma escrita e outra oral. Realizará a prova oral o aluno que obtenha na escrita um resultado igual ou superior a 7,5 valores. Para ser aprovado, o aluno deverá ter uma média aritmética simples resultante do valor obtido nas duas provas, igual ou superior a 9,5 valores.

Bibliografia principal:

- Laudon, K. & Laudon, J. (1998), Management Information Systems – New Approaches to Organization & Technology, Prentice Hall, New Jersey.
- Lopes, F., Morais, P., & Carvalho, A. (2005), Desenvolvimento de Sistemas de Informação, Métodos e Técnicas, FCA.
- Pereira, F. (2004), Informatização do Poder Local, FCA
- Arquivandus. (2003). SportStudio – Software para gestão de piscinas, ginásios, health clubs e complexos desportivos [Programa de computador].
- Arquivandus. (2003). FitStudio (versão 3) [Programa de computador].

GESTÃO DE SISTEMAS DE INFORMAÇÃO II

Ano 2 GOD	CRÉDITOS ECTS 4	Horas/semana T=1h T/P=2h
Regente	Mestre Pedro Sobreiro, Equiparado a professor-adjunto (sobreiro@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre Pedro Sobreiro, Equiparado a professor-adjunto	

Objectivos:
Os conhecimentos que irão ser transmitidos nesta disciplina terão duas componentes, por um lado uma com um carácter teórico relacionado com conceitos e a sua contextualização e por outro lado uma vertente teórico-prática relacionada com uma utilização das metodologias e ferramentas necessárias para a análise dos processos organizacionais, documentação dos circuitos de informação, optimização de circuitos de informação e Desenvolvimento de Sistemas de Informação, constituindo estes os objectivos que a persegue.

Conteúdos:

- Mudança Organizacional e Actividades de intervenção de um Sistema de Informação (SI)
- Reengenharia de processos organizacionais
  - *Business Process Reengineering* (BPR), *Business Process Modeling* (BPM) e *BPM Delivery Framework* (BPMDF)
  - Business Process Modeling Notation (BPMN)
    - Objectos de fluxo
    - Objectos de conexão
    - Swinlanes
    - Artefactos
  - Extracção de processos Organizacionais (Process Mining)
  - Modelação de processos organizacionais
- Desenvolvimento de Sistemas de Informação (DSI)
- Modelação e Métodos de DSI
- Ferramentas e técnicas para DSI

Avaliação

Avaliação contínua
Os alunos deverão ter uma assiduidade mínima de 2/3 das aulas teórico-práticas e teóricas, nas aulas teóricas desenvolver-se-ão os temas dos conteúdos programáticos e serão realizados alguns exemplos, enquanto nas aulas teórico-práticas irão ser realizados exercícios práticos para que o formando possa explorar os conhecimentos transmitidos com um apoio por parte do docente.
O modelo base de avaliação será o da avaliação contínua, que se efectua durante o ano lectivo através da realização de uma prova escrita e um projecto.
A prova escrita é classificada de 0 a 20 valores, incide sobre a totalidade da matéria leccionada e é obrigatória a todos os alunos.
O projecto é classificado de 0 a 20 valores e é realizado em grupo, incidindo sobre os conhecimentos adquiridos sobre as aplicações informáticas e tendo como objectivo de ser aglutinador de conhecimentos.
A nota final calcula-se considerando 60% do valor obtido na prova escrita e 40% do valor da nota do projecto, onde obrigatoriamente o aluno não poderá ter uma classificação inferior a 7,5 em nenhum dos elementos de avaliação.

Nota Final = 0,6 x NotaProvaEscrita + 0,4 x NotaProjecto

Os alunos que não optarem por este tipo de avaliação serão avaliados em exame final de acordo com o regulamento de avaliação em vigor na Escola.
O aluno que não cumpra os requisitos do regime de avaliação contínua terá de integrar-se no modelo de avaliação final.
Avaliação final
Este modelo é constituído por duas provas uma escrita e outra oral. Realizará a prova oral o aluno que obtenha na escrita um resultado igual ou superior a 7,5 valores. Para ser aprovado, o aluno deverá ter uma média aritmética simples resultante do valor obtido nas duas provas, igual ou superior a 9,5 valores.

Bibliografia principal:

- Lopes, F., Morais, P., & Carvalho, A. (2005), Desenvolvimento de Sistemas de Informação, Métodos e Técnicas, FCA.
- Havey, M. (2005), Essential Business Process Modeling, O'Reilly.
- O'Neill, H. & Nunes, M. (2003), Fundamental de UML – 3º Edição Actualizada e Aumentada, FCA.
- Laudon, K. & Laudon, J. (1998), Management Information Systems – New Approaches to Organization & Technology, Prentice Hall, New Jersey.

GESTÃO DO DESPORTO I

GESTÃO DO DESPORTO II

Ano 3 GOD	CRÉDITOS ECTS 4	Horas/semana T=2h T/P=1h
Regente	Mestre Abel Santos, Professor-Adjunto (abelsantos@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre Alfredo Silva, Equiparado a Professor-Adjunto (afredosilva@esdrm.pt) Mestre Elsa Vieira, Equiparada a Professora-Adjunta (elsavieira@esdrm.pt) Dr. Miguel Silva, Equiparado a Assistente 1.º triénio (miguelsilva@esdrm.pt) Dr. Ruben de Carvalho, docente convidado	

Objectivos:

- Identificar e caracterizar o(s) mercado(s) do desporto, as necessidades e o modo de satisfazer os consumidores de desporto;
- Recolher indicadores susceptíveis de identificar o mercado, os seus influenciadores e tendências;
- Conhecer o papel da função de gestão de pessoal;
- Criar processos de organização do trabalho;
- Construir serviços de acordo com os interesses dos consumidores;
- Conceber planos simplificados de comunicação com os diferentes consumidores e outros interessados da organização;
- Dominar técnicas de autogestão e de interacção com outros colaboradores,
- Avaliar pressupostos de gestão financeira e contabilística.

Conteúdos:
Bloco 1- A Produção e a Qualidade de Serviços Desportivos;
Bloco 2 – Marketing no Desporto;
Bloco 3 - As Pessoas nas Organizações Desportivas;
Bloco 4 - A Função Financeira e Contabilística Aplicada às Organizações Desportivas.

Avaliação	Avaliação contínua Os alunos deverão ter uma assiduidade mínima de 2/3 nas aulas "teórico-práticas" e "teóricas" e realizar um teste e/ou um trabalho em cada bloco. Nota Final = Nota do Bloco x Ponderação relativo ao seu peso na UC Nota Final = Nota do Bloco1x0,20 + Nota do Bloco2 x 0,33 + Nota do Bloco3x0,27 + Nota do Bloco4x0,20 Nota do Bloco = Classificação obtida de 8* a 20 valores * Valor abaixo do qual o aluno deixará a avaliação contínua Avaliação final Este modelo é constituído por duas provas: uma escrita e outra oral. Realizará a prova oral o aluno que obtenha na escrita um resultado igual ou superior a oito valores. Para ser aprovado o aluno deverá ter uma média aritmética, no somatório das duas provas, igual ou superior a dez valores.

Bibliografia principal:

Bloco 1
Correia, A., Costa, C., Mamede, P., & Sacavém, A. (2000). *Serviços de Qualidade no Desporto: Piscinas, Polidesportivos e Ginásios* (2 ed.) Lisboa: INFED.
Lindon, D., Lendrevie, J., Lévy, J., Dionísio, P., & Rodrigues, J. (2004). *Mercator XXI* (10 ed.). Lisboa: Dom Quixote.
Bloco 2
Bentz, L. & Slack, T. (1995). Patrocínio ao Desporto Comunitário e Estratégias das Pequenas Empresas. Revista Ludens. 15, 1/2, pp. 78-84.
Desbordes, M. et al. (2001). Marketing Deportivo – Análisis del concumo deportivo. Barcelona: Editorial Paidotribo. *ESDRM Bibli. L GD - 106 762*
Kotler, P. (1997). Marketing Management - Analsys. Planning, Implementation and Control. Eighth Edition. New Jersey: Prentice-Hall International Edition
Bloco 3
Chelladurai, P. (1999). Human Resources Management in Sport and Recreation. USA: Human Kinetics. *ESDRM Bibli. L GD - 8 492.*
Chiavenato, I. (2005). Gestão de Pessoas. São Paulo:Ed. Campus. *L GD - 123 3162.*
Bloco 4
Nabais, C. (1997). Como Interpretar o Balanço. Lisboa: Editorial Presença.
Nabais, C., Nabais, F. (2004). Prática Financeira – Análise Económica e Financeira. Lisboa: Lidel.

GESTÃO FINANCEIRA

GOD	Unidade Curricular Gestão Financeira	
SEM I	ECTS 4	Horas contacto/semana T=2, T/P=2.
Regente	Mestre Elsa Regina Monteiro Vieira, Equiparado a Professor-Adjunto (elsavieira@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre Elsa Regina Monteiro Vieira, Equiparado a Professor-Adjunto (elsavieira@esdrm.pt)	

Objectivos

- Dotar os seus alunos de instrumentos e métodos que permitam intervir na gestão financeira das organizações desportivas, quer pelo domínio dos principais indicadores de análise, quer pela capacidade técnica de cálculo e avaliação;
- Compreender os conceitos base em termos de gestão de tesouraria, planeamento no médio e longo prazo.

Conteúdos

1. **Conceitos base:** Função financeira e a gestão financeira; Balanço contabilístico e balanço financeiro; Balanço Financeiro e estrutura de capital da empresa
2. **Estudo da situação financeira das organizações:** A estrutura financeira; Equilíbrio financeiro de curto prazo; Equilíbrio financeiro de médio longo prazo
3. **A análise da rendibilidade das organizações:** A rendibilidade de exploração; A rendibilidade dos capitais investidos: o efeito financeiro de alavanca, o grau financeiro de alavanca, o risco financeiro
4. **Financiamento e fontes de financiamento:** Os modelos tradicionais de avaliação de fontes de financiamento; As fontes de financiamento
5. **Gestão financeira de curto prazo:** A gestão do activo circulante; A gestão do exigível a curto prazo; As fontes de financiamento a curto prazo
6. **Planeamento financeiro longo prazo:** Modelos de planeamento financeiro; Elaboração e análise dos documentos financeiros previsionais

Avaliação	**Contínua**: inclui: 1º mini-teste – 20%; 2º mini-teste – 20% e frequência – 60% da nota final de avaliação contínua; Consideram-se aprovados os alunos que no conjunto dos elementos de avaliação obtenham média igual ou superior a 10 valores. O aluno encontra-se enquadrado na avaliação contínua a partir do momento em que participa num dos elementos de avaliação previstos.
	Final: inclui prova escrita (50%) e prova oral (50%). Condições de acesso ao Exame de Época Normal: alunos que não tenham participado em qualquer elemento de avaliação contínua; alunos que tenham obtido na avaliação contínua classificação final igual ou superior a 8 valores e inferior a 10 valores, em qual quer dos casos, os alunos têm de cumprir o regime de frequência de acordo com o estipulado no programa.

Bibliografia principal

1. Bastardo, Carlos, Mota, António Gomes (1990), *O Financiamento e as Aplicações Financeiras das Empresas*, 1ª Edição, Texto Editora.
2. Brealey, R. A. e Miers, S. C. (1998), *Princípios de Finanças Empresariais*, 5ª Edição, Mcgraw-Hill de Portugal.
3. Felício, J. Augusto. e Esteves, J. Cantiga (1996), *Gestão Financeira – Dominar a Tesouraria*, IAPMEI.
4. Menezes, H. Caldeira (1999), *Princípios de Gestão Financeira*, 7ª Edição, Editorial Presença.
5. Nabais, C., Nabais, F., (2007), Prática Financeira II – Gestão Financeira, 2ª Edição, Lidel.

HIDROTERAPIA E RECUPERAÇÃO

INFORMÁTICA

SEM 1 GOD	CRÉDITOS ECTS 4	Horas/semana T=1h T/P=2h
Regente	Mestre Pedro Sobreiro, Equiparado a professor-adjunto (sobreiro@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre Pedro Sobreiro, Equiparado a professor-adjunto	

Objectivos:
Os formandos deverão conhecer e dominar as áreas identificadas no âmbito da disciplina de forma a terem uma utilização mais eficaz e racional dos recursos informáticos, aumentando-se desta forma a sua eficiência na sua utilização e consequentemente a sua produtividade.
Pretende-se que no final da unidade curricular de Informática que os discentes adquiram o "saber-fazer" (know-how) que lhes permita:

- Compreender e utilizar adequadamente conceitos e terminologias utilizadas na área da informática;
- Utilizar correctamente as funcionalidades do Sistema Operativo, para a gestão correcta dos recursos do computador, ficheiros e programas informáticos (Software);
- Dominar as funcionalidades disponíveis no processador de texto de forma a utilizá-lo de uma forma eficiente;
- Dominar a folha de cálculo como uma ferramenta de suporte à gestão das organizações desportivas;
- Saber utilizar as Bases de Dados para manipular correctamente as suas funcionalidades para aceder à informação, obter indicadores e construir alguns repositórios de Informação;
- Compreender e utilizar correctamente algumas ferramentas e conceitos no âmbito das comunicações de uma forma geral;
- Sensibilizar os formandos para cuidados a ter na utilização do computador e precauções a tomar no âmbito da segurança informática;

Conteúdos:
A formação deverá abranger o ensino de como pode ser aplicada nesses domínios, fornecendo conhecimentos em diversas áreas.

1. Conceitos de tecnologias de informação
2. Utilização do computador e gestão de ficheiros
3. Processador de texto
   - 3.1. Ambiente de trabalho; Editores versus Processadores de Texto e Funcionalidades de formatação e edição;
   - 3.4. Documentos pré definidos (Templates);
   - 3.5. Estilos, índices, legendas, marcadores, referências cruzadas e Impressão em série (Mail Merge);
4. Folha de cálculo
   - 4.1. Ambiente de trabalho; Linhas; colunas; Células e gama (range);
   - 4.3. Endereços relativos, absolutos e mistos;
   - 4.4. Operadores matemáticos, comparação, endereço e texto;
   - 4.5. Fórmulas e funções;
   - 4.7. Manipulação de dados (Listas, ordenações, formulários, filtros e sub totais);
5. Base de Dados
   - 5.1. Conceitos de Bases de Dados;
   - 5.2. Tabelas, formulários e relatórios;
   - 5.3. Manipulação de informação;
6. Informação e Comunicação
   - 6.1. Conceitos e Termos (Internet, WWW, HTTP, FTP, ISP, Cookies, Cache,…);
   - 6.2. Aspectos de segurança e navegação na Internet;
   - 6.4. Motores de pesquisa, palavras-chave e operadores booleanos;

Avaliação	Avaliação contínua Os alunos deverão ter uma assiduidade mínima de 2/3 das aulas teórico-práticas desenvolver-se-ão os temas dos conteúdos programáticos e serão realizados alguns exemplos, enquanto nas aulas práticas irão ser realizados exercícios práticos para que o formando possa explorar os conhecimentos transmitidos com um apoio por parte do docente. O modelo base de avaliação será o da avaliação contínua, que se efectua durante o ano lectivo através da realização de uma prova escrita e um projecto. A prova escrita é classificada de 0 a 20 valores, incide sobre a totalidade da matéria leccionada e é obrigatória a todos os alunos, o projecto é classificado de 0 a 20 valores e é realizado em grupo, incidindo sobre os conhecimentos adquiridos sobre as aplicações informáticas e tendo como objectivo de ser aglutinador de conhecimentos. A nota final calcula-se considerando 60% do valor obtido na prova escrita e 40% do valor da nota do projecto, onde obrigatoriamente o aluno não poderá ter uma classificação inferior a 7,5 em nenhum dos elementos de avaliação. Nota Final = 0,6 x NotaProvaEscrita + 0,4 x NotaProjecto

Bibliografia principal:
Laudon, K. & Laudon, J. (1998), Management Information Systems – New Approaches to Organization & Technology, Prentice Hall, New Jersey.
Beça, V. 2000. Fundamental do Windows 98, FCA.
Sousa, S. & Sousa, M. (2000). Microsoft Office 2000 Para Todos Nós, FCA.
Pereira, L. & Gonçalves, V. (1998). Fundamental do Word 97, FCA.
Sousa, M. (1998). Fundamental do Excel 97, FCA.
Gomes, L. & Correia, M. (1998). Fundamental do Access 97, FCA.
Ferreiro, A. (1997). Internet de A a Z, FCA.
Date, C.J. (1986) An Introduction to Database Systems, Addison Wesley.
Ajuda do Microsoft Access, Microsoft Corporation. (1999)
Ragget, D. (1998) Raggett on HTML 4 [em linha], Addison Wesley. Disponível em URL: http://www.w3.org/People/Raggett/book4/ch01.html

INOVAÇÃO E TECNOLOGIAS DO DESPORTO

SEM 3 GOD	CRÉDITOS ECTS 5	Horas/semana Contacto: T=1h T/P=2h | Trabalho Individual: ~5h
Regente	Diogo Carmo, Equiparado a Professor-Adjunto (diogo-carmo@esdrm.pt)	
Docentes	Diogo Carmo, Equiparado a Professor-Adjunto (diogo-carmo@esdrm.pt	

Objectivos:

- Descrever a natureza e a estrutura dos serviços desportivos enquanto experiências e negócios.
- Descrever os processos e conteúdos inerentes à inovação nos serviços e o papel da tecnologia.
- Definir um conceito de serviço desportivo e especificar o sistema de prestação do serviço e o respectivo modelo de negócio.
- Recolher e analisar os requisitos de qualidade decorrentes das expectativas das principais partes interessadas

Conteúdos:

Fundamentos

- Características dos serviços
- Serviço enquanto experiência
- Proposta de valor nos serviços e suas dimensões
- A cadeia de lucro dos serviços

Inovação nos serviços

- Fontes de oportunidade para inovar
- Tendências impulsionadoras da inovação nos serviços
- Modelo de inovação nos serviços: conteúdo, processo e resultados

A tecnologia nos serviços

- Conceito e papel da tecnologia
- Self-service, automação e amplificação da experiência
- O potencial da Internet

O conteúdo da inovação nos serviços

- Visão estratégica do serviço
- Conceito, identidade e composição da oferta
- Sistema de prestação do serviço
- Modelo de negócio

O processo de inovação nos serviços

- Componentes críticas do processo de inovação
- Desenvolvimento linear: etapas e pontos de controlo
- Desenvolvimento iterativo: ciclos de aprendizagem
- Métodos e técnicas de desenvolvimento

A protecção da inovação

- Protecção jurídica
- Protecção estratégica ou estrutural

Avaliação

a) Avaliação Contínua - Regime Geral

Este regime de avaliação só está disponível para os alunos que cumpram 2/3 das aulas previstas. O processo de avaliação consiste na elaboração de três relatórios ao longo do semestre, realizados em grupo e de acordo com as indicações do docente. A reprovação no processo de avaliação contínua ocorre nas seguintes situações: a) não entrega do primeiro relatório; b) assiduidade inferior à estabelecida; ou c) classificação final inferior a dez valores. Nas situações mencionadas em a) e b) será atribuída uma classificação final de zero valores.

b) Avaliação Contínua - Regime Especial

Este regime de avaliação contínua é exclusivo dos alunos abrangidos pelos regimes de frequência especiais previstos na Lei (ex.: trabalhador-estudante, dirigente associativo, estatuto de alta competição), sendo mesmo o único de que estes alunos podem beneficiar no caso de não poderem cumprir 2/3 das aulas previstas. Neste regime, o processo de avaliação é idêntico ao utilizado no Regime Geral, com excepção de que os relatórios deverão ser elaborados individualmente. A reprovação no processo de avaliação contínua ocorre nas seguintes situações: a) não entrega do primeiro relatório; ou b) classificação final inferior a dez valores. Nas situação mencionada em a) será atribuída uma classificação final de zero valores.

c) Avaliação Final

A avaliação final consta na entrega de relatório escrito relativo a um estudo de caso ou simulação, em termos a definir oportunamente, e da respectiva apresentação e defesa perante o regente da disciplina. São automaticamente dispensados de avaliação final os alunos que entreguem os três relatórios previstos na avaliação contínua.

Bibliografia principal:

Bragg, A., & Bragg, M. (2005). Developing new business ideas: A step-by-step guide to creating new business ideas worth backing. Harlow, Inglaterra; Nova Iorque, Estados Unidos da América: Financial Times /Prentice Hall.
Fitzsimmons, J. A., & Fitzsimmons, M. J. (2006). Service management: Operations, strategy, and information technology (5th ed.). Boston, Estados Unidos da América: McGraw-Hill/Irwin.
Cooper, R. G. (2006). Formula for Success The seven principles of the latest Stage-Gate® method add up to a streamlined, new-product idea-to-launch process. Marketing Management, 15(2), 18.
Drucker, P. F. (1998). The Discipline of Innovation. Harvard Business Review, 76(6), 149-157.
Edvardsson, B. & Olsson, J. (1996) Key concepts for new service development. The Service Industries Journal. 16(2). pp. 140-164.
Eigler, P. & Langeard, E. (1991) Servuction: A gestão marketing de empresas de serviços. Lisboa, Portugal: McGraw Hill.
Heskett, J. L., Jones, T. O., Loveman, G. W., Sasser Jr, W. E., & Schlesinger, L. A. (1994). Putting the Service-Profit Chain to Work. Harvard Business Review, 72(2), 164-170.
Heskett, J.L. (1987), Lessons in the service sector. Harvard Business Review. 65. pp.118-126.
Kim, W. C., & Mauborgne, R. (2001). Knowing a winning business idea when you see one. Harvard Business Review, 78(5), 129-138.
Kim, W. C., & Mauborgne, R. (2004). Value innovation: The strategic logic of high growth. Harvard Business Review, 82(7-8), 172-

180.
Kim, W. C., & Mauborgne, R. (2005). A estratégia do oceano azul: Como criar novos mercados e tornar a concorrência irrelevante. (6.ª ed.). Rio de Janeiro, Brasil: Elsevier Editora.
Pine II, B. J., & Gilmore, J. H. (1998). Welcome to the experience economy. Harvard Business Review, 76(4), 97-105.
Voss, C., & Zomerdijk, L. (2007). Innovation in Experiential Services – An Empirical View. In DTI (Ed.), Innovation in Services (pp. 97-134). Londres, Inglaterra: Department of Trade and Industry.

INTRODUÇÃO À BIOMECÂNICA

SEM 2 CFSD DNTA GOD TD	CRÉDITOS ECTS 4	Horas/semana T=1h T/P=2h
Regente	Mestre Vítor Milheiro, Professor-Adjunto (vmilheiro@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre Vítor Milheiro, Professor-Adjunto	

Objectivos:

- conhecer o âmbito e a importância da Biomecânica.
- compreender a terminologia e os conceitos básicos.
- conhecer os aspectos biomecânicos dos ossos e articulações e músculos
- conhecer os princípios da análise cinemática e cinética
- conhecer os principais instrumentos de recolha e análise de movimentos desportivos

Conteúdos:

- fundamentos biomecânicos, conceitos, princípios e terminologia
- objecto e áreas de estudo em Biomecânica
- aspectos biomecânicos da estrutura óssea e das articulações
- aspectos biomecânicos da função muscular
- factores mecânicos que afectam a força muscular
- fundamentos da cinemática
- cinemática do movimento de projectéis
- fundamentos da cinética
- comportamento mecânico dos corpos em contacto
- centro de gravidade - definição e localização
- métodos experimentais e numéricos para determinar a posição do C.G.
- natureza e propriedades dos fluidos
- factores que afectam a mecânica dos fluidos
- conceitos de energética relacionados com o rendimento desportivo
- técnicas de recolha e análise de variáveis biomecânicas

Avaliação	Fichas teórico-práticas – 60% Trabalho individual- 30% Participação - 10%

Bibliografia principal:

- ABRANTES, João (1997), *Biomecânica*, Edições FMH, Lisboa
- BARTLETT, R. (2003, *Introduction to sports biomechanics*, Spon Press, London – New York
- CARR, Gerry (1997), *Mechanics of Sports - a practitionar's guide*, Human Kinetics, USA
- HALL, Susan (1993), *Biomecânica Básica*, Editora Guanabara Koogan
- JODAR, X.A. (1996), *Eficácia y técnica deportiva - análisis del movimiento humano*, Editora Iniciativas Deportivas
- LUTTGENS, K ; HAMILTON, N. (1997), *Kinesiology, Scientific basis of human motion*, Brown & Benchmark Publishers, New York, 9ªed.
- McGINNIS, Peter M. (1999), *Biomechanics of Sport and Exercise*, Human kinetics, USA

INTRODUÇÃO À GESTÃO DE DESPORTO

Ano 1 GOD	CRÉDITOS ECTS 5	Horas/semana T=1h T/P=2h
Regente	Mestre Pedro Duarte Raposo, Professor-Adjunto (praposo@esdrm.pt)	
Docente	Mestre Pedro Duarte Raposo, Professor-Adjunto	

Objectivos:
No final da unidade curricular de Introdução à Gestão do Desporto pretende-se que os discentes sejam portadores de conhecimento e informação que lhes permita:
- Caracterizar os principais aspectos influentes da origem e evolução da Gestão do Desporto;
- Identificar e caracterizar os diferentes contextos de intervenção das organizações desportivas;
- Reconhecer a estrutura, a cultura e os valores predominantes em diferentes organizações desportivas;
- Distinguir modelos de gestão adequados às características de cada organização desportiva;
- Interpretar as diferentes funções do gestor de desporto;
- Analisar e desenhar funções, planear treino, desenvolvimento e avaliação do desempenho dos recursos humanos;
- Compreender a mudança nas organizações desportivas;
- Interpretar as estratégias genéricas das organizações desportivas;
- Reconhecer os factores condicionadores da performance e do controlo organizacional.

Conteúdos:
1 – Conceitos Genéricos
2 - A Estrutura das Organizações Desportivas
  2.1 – O funcionamento da organização
  2.2 - Os factores condicionantes da estrutura
  2.3 - As componentes estruturais
3 - Os diferentes tipos de estruturas
4 – A Estratégia das Organizações Desportivas
5 – O Desempenho das Organizações Desportivas

Avaliação:
Os alunos poderão optar por um dos seguintes modelos de avaliação:
5.1 - Avaliação contínua
Os alunos deverão ter uma assiduidade mínima de 2/3 das aulas "teórico-práticas", realizar duas provas escritas e uma ficha de leitura. As provas escritas, sem recurso a consulta, a efectuar no meio e final do semestre, com ponderação respectivamente de 40% e 45% na nota final, numa escala de 0 a 20 valores. Nas seguintes condições:
1) Os alunos que obtiverem classificação positiva, nota igual ou superior a 10 valores; na primeira prova escrita de avaliação ficam dispensados de nova avaliação a esta matéria na segunda prova;
2) Os alunos que obtiverem classificação negativa, nota inferior a 10 e maior ou igual a 7,5 valores, na primeira prova escrita de avaliação, realizam a segunda prova escrita sobre a totalidade da matéria.
A ficha de leitura, a realizar individualmente, de acordo com os elementos bibliográficos a disponibilizar pelo docente, é construída de acordo com a metodologia a propor pelo docente, não poderá ter mais de 4 páginas e possuí uma ponderação de 15% da nota final. Consideram-se aprovados os alunos que, no conjunto das provas, obtenham uma média, em todos os modelos de avaliação, igual ou superior a dez valores e nunca inferior a oito valores em cada uma das provas. O aluno que não cumpra os requisitos do regime de avaliação contínua terá de integrar-se no modelo de avaliação final.
5.2 - Avaliação final
Este modelo é constituído por duas provas uma escrita e outra oral. Realizará a prova oral o aluno que obtenha na escrita um resultado igual ou superior a oito valores. Para ser aprovado o aluno deverá ter uma média aritmética, no somatório das duas provas, igual ou superior a dez valores.

Bibliografia principal:
Bilhim, J. (2001). Teoria Organizacional – Estruturas e Pessoas . Lisboa: ISCSP. 2ª Ed.
Chelladurai, P. (1999). Human Resources Management in Sport and Recreation. USA: Human Kinetics.
Chiavenato, I. (1998). Recursos Humanos. São Paulo:Ed. Atlas.
Davis, K. (1994). Sport Management-Successful Private Sector Business Strategies. Dubuque: Ed. Wm. C. Brown Communications, Inc., pp 3-38. L-GD0030 10228.
Drucker, P. (1998). Sobre a Profissão de Gestão. Lisboa: Publicações DOM Quixote.
Magretta, J. (2004). O Que é a Gestão. Lisboa: Actual Editora.
Mintzberg, H. (1999). Estrutura e Dinâmica das Organizações Desportivas. Lisboa: Publicações Dom Quixote, 2ª Edição
Mintzberg, H. et. al (1998). The Strategy Process. Essex: Prentice Hall Europe. Sec. Edition.
Parks, J. et. al. (1998). Contemporary Sport Management. Champaign: Human Kinetics. L-GD0025 00913.
Rocha, J. (1999). Gestão de Recursos Humanos. Lisboa: Editorial Presença.
Slack, T. (1997). Understanding Sport Organisations - The Aplication of Organizational Theory. Champaign: Human Kinetics.
Kaplan, R. & Norton D. (2001). The Strategy Focused Organization – How Balanced Scorecard Companies Thrive in the New Business Environment. Boston: Harvard Business School Press.

INTRODUÇÃO À INFORMÁTICA

INTRODUÇÃO À PSICOLOGIA DO DESPORTO E DO EXERCÍCIO

Ano 1 PDE	CRÉDITOS ECTS 5	Horas/semana T=2h T/P=1h TC=1h
Regente	Mestre Carlos Silva, Professor-Adjunto (csilva@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre Carlos Silva, Professor-Adjunto	

Objectivos:
Procura-se que na Unidade Curricular de Introdução à Psicologia do Desporto e Exercício os alunos da Licenciatura em Psicologia do Desporto e do Exercício, da Escola Superior de Desporto de Rio Maior:

- Assimilem a importância da Psicologia no desenvolvimento e compreensão do Desporto e das Actividades Físicas e estejam profundamente identificados com as características da sociedade e cultura desportivas de modo a terem deles o necessário entendimento e aceitação com vista ao estabelecimento de uma relação de empatia e confiança;
- Conheçam os comos e os porquês da Psicologia do Desporto e Exercício, isto é, a sua história (aparecimento e desenvolvimento), a sua natureza e organização, quer em Portugal, quer no estrangeiro, bem como as principais metodologias de intervenção.

Conteúdos:

- Natureza da Psicologia do Desporto e do Exercício:
  - - O Desporto e a Actividade Física como fenómeno Social e Cultural.
  - - A Psicologia do Desporto como ciência
  - - Natureza da Psicologia do Desporto
  - - História e Organização da Psicologia do Desporto.
  - - A Psicologia do Desporto em Portugal
  - - As Organizações Desportivas
  - - Tendências da Investigação Actual
- Competências do Professor/Monitor
  - A Filosofia de treino
  - Comunicação
  - Liderança
- Áreas de Intervenção da Psicologia do Desporto
  - Diferenças Individuais e Desporto
  - Avaliação em Psicologia do Desporto
- Psicologia Social do Desporto
  - Aspectos Psicossociológicos
  - Dinâmica dos grupos
  - O envolvimento social
  - O envolvimento físico
- A Interacção
- Treino Psicológico

Avaliação

O modelo base de avaliação será o da avaliação contínua e comportará quatro vectores fundamentais :

- Assiduidade (5% do peso total)
- Participação (15% do peso total)
- 1 trabalho individual - (40%)
- 6 Trabalhos de desenvolvimento da matéria efectuados em grupo (40%)

Os alunos que não optarem pela avaliação contínua serão avaliados em exame final de acordo com o regulamento de avaliação em vigor na Escola.

Bibliografia principal:

- ALVES J., BRITO, A. P. & SERPA, S. (1996) - Psicologia do Desporto: Manual do treinador. Vol. I, Psicosport, Lisboa.
- BRITO, A. P. (1994) - Psicologia do Desporto. Omniserviços, Lisboa.
- CRUZ, J. (Ed.) (1996) - Manual de Psicologia do Desporto. Sistemas Humanos e Organizacionais, Braga.
- HORN, T. (1992) - Advances in Sport Psychology, Human Kinetics Pub, Champaign, IL.
- MARTENS, R. (1987) - Coaches Guide to Sport Psychology, Human Kinetics, Champaign, IL.
- SINGER, R., MURHEY, M., TENNANT, L. (Eds.) (2000) - Handbook of Research on Sport Psychology (ISSP) - Macmillan Pub. Co. New York.
- THOMAS, R., MISSOUM, G., RIVOLIER, J. (1987) - La Psychologie du Sport de Haut Niveau, Presses Universitaires de France, Paris.
- WEINBERG, R. & GOULD, D. (1999) - Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics, Champaign, IL..

MARKETING DO DESPORTO I

Ano 2 GOD	CRÉDITOS ECTS 4	Horas/semana T=2h T/P=2h
Regente	Mestre Albino Maria, Equiparado a Professor-Adjunto (albinomaria@esdrm.pt)	
Docente	Mestre Albino Maria, Equiparado a Professor-Adjunto	

Objectivos:

- Conhecer os conceitos e aplicações do marketing às diferentes organizações do desporto;
- Desenvolver estudos de mercado de consumidores de desporto;
- Formular estratégias de segmentação e de posicionamento em conformidade com as características do ambiente e da organização desportiva;
- Conhecer o que são serviços de desporto e identificar as diferenças básicas entre bens e serviços;
- Compreender e aplicar as estratégias e áreas principais do marketing operacional;
- Conhecer as principais etapas de comunicação de marketing;
- Elaborar as principais etapas e componentes de um Plano de Marketing numa organização desportiva.

Conteúdos:

- Fundamentos do marketing do desporto:
  1. O conceito de marketing do desporto; 2. As funções de marketing; 3. O marketing estratégico e marketing operativo; 4. A natureza especial do marketing do desporto.
- O mercado do desporto:
  1. Conceito de mercado do desporto; 2. Indicadores de consumo de produtos e serviços de desporto; 3. As dimensões simbólicas do consumo de desporto; 4. Análise da concorrência; 5. O ciclo de vida de um mercado.
- O comportamento do consumidor de desporto:
  1. Os modelos de referência para a análise do consumo; 2. Conceito e definição de necessidades; 3. Factores que influenciam o comportamento do consumidor de desporto; 4. Modelo de comportamento do consumidor de desporto; 5. O processo de decisão do consumidor de desporto; 6. O comportamento do consumidor de desporto como campo de estudo.
- A segmentação do mercado de desporto e o posicionamento:
  1. O conceito de segmentação; 2. O processo de segmentação; os principais critérios de segmentação; 3. Escolha do mercado-alvo; 4. estratégias de posicionamento.
- O marketing de serviços de desporto:
  1. O conceito de serviços de desporto; 2. Características específicas dos serviços; 3. O ciclo de vida de um serviço de desporto; 4. Gestão dos "momentos da verdade"; 5. A qualidade dos serviços e a satisfação do consumidor; 6. A marca do serviço de desporto.
- O marketing-mix do desporto:
  1. Conceitos básicos; 2. A política de produto; 3. A política de preços (o social e o económico); 4. A política de distribuição; 5. A política de distribuição.
- Plano de marketing de desporto:
  1. Definição e características; 2. A evolução do planeamento de marketing; 3. Conceitos fundamentais de planeamento de marketing; 4. Planeamento e plano de marketing; 5. Conteúdo metodológico do plano de marketing; 6. Exemplo de aplicação.
- O patrocínio no desporto:
  1. Conceito; 2. Objectivos; 3. O estabelecimento de relações de patrocínio; 4. A avaliação do retorno.
- A investigação de marketing do desporto:
  1. O processo de investigação; 2. O sistema de informação de marketing (SIM); 3. Fontes de informação internas e externas; 4. A investigação por questionário.

Avaliação	A avaliação contínua será o modelo base, comportando os seguintes elementos: Participação dos alunos nas aulas (10%); Realização de um plano de marketing (45%); Frequência de final de semestre (45%). A classificação final resultará da soma das avaliações obtidas nos três momentos. Para a avaliação contínua os alunos deverão ter uma assiduidade mínima de 2/3 das aulas desenvolvidas. Em alternativa à avaliação contínua os alunos serão avaliados em exame final nos termos do regulamento de avaliação em vigor.

Bibliografia principal:

Blackwell, R. D.; Miniard, P. W. e Engel, J. F. (2002). *Comportamiento del consumidor*. México: International Thomson Editores, S. A.
Brito, C. M. e Lencastre, P. (2000). Os horizontes do marketing. Lisboa: Editorial Verbo.
Desbordes, M. F.; Ohl, F. e Tribou, G. (2001). *Marketing Deportivo*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
Castro, J. P. (2002). Comunicação de marketing. Lisboa: Edições Sílabo, Lda.
Dubois, B. (1998). *Compreender o Consumidor*. Lisboa: Publicações Dom Quixote.
Hill, M. M. e Hill, A. (2000). *Investigação por questionário*. Lisboa: Edições Sílabo Lda.
Jany, J. N. (2001). *Investigación integral de mercados: un enfoque para el siglo XXI*. Santafé de Bogotá: McGraw-Hill.
Kotler, P. (1998). *Administração de Marketing: análise, planejamento, implementação e controle*. São Paulo: Editora Atlas S. A.
Kotler, P. e Armstrong, G. (2003). Princípios de marketing. São Paulo: Prentice Hall.
López, C. C. (1997). Marketing y patrocínio deportivo. Barcelona: Gestió i Promoció Editorial, S. A.
Lambin, J-J. (2000). *Marketing estratégico*. Lisboa: McGraw-Hill de Portugal, Lda.
Mediavilla, G. (2001). Comunicación corporativa en el deporte. Madrid: Gymnos Editorial Deportiva.
McDaniel, C. e Gates, R. (2004). Pesquisa de Marketing. São Paulo: Pioneira Thomson Learning.
Mullin, B. J.; Hardy, S. e Sutton, W. A. (1999). *Marketing Deportivo*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
Nunes, J. C. e Cavique, L. (2001). Plano de Marketing – Estratégia em acção. Lisboa: Publicações Dom Quixote, Lda.
Pestana, M. H. e Gageiro,J. N. (2000). Análise de Dados para Ciências Sociais, A complementaridade do SPSS. Lisboa: Edições Sílabo.
Rivas, J. A. e Esteban, I. G. (2004). *Comportamiento del consumidor*. Madrid: ESIC Editorial.
Solomon, M. R. (2002). *O comportamento do consumidor: comprando, possuindo e sendo*. Porto Alegre: Bookman Companhia Editora.
Weeb, J. R. (2003). Investigación de Marketing. Madrid: Thomson Editores Spain Paraninfo, S. A.
Zikmund, W. G. (2006). Princípios da pesquisa de marketing. São Paulo: Pioneira Thomson Learning

MARKETING DO DESPORTO II

Ano 3 GOD	CRÉDITOS ECTS 4	Horas/semana T=1h T/P=2h
Regente	Mestre Albino Maria, Equiparado a Professor-Adjunto (albinomaria@esdrm.pt)	
Docente	Mestre Albino Maria, Equiparado a Professor-Adjunto	

Objectivos:

- Conhecer os conceitos e aplicações do marketing às diferentes organizações do desporto;
- Conhecer o processo e as funções da comunicação de marketing;
- Relacionar os conceitos de marketing interno e de marketing externo, numa óptica de desenvolvimento de uma cultura de orientação para o cliente;
- Conhecer o processo de benchmarking e a sua relação com a gestão da qualidade;
- Aplicar o conceito de marketing à gestão de eventos desportivos;
- Compreender o papel da marca enquanto núcleo aglutinador da gestão de marketing;
- Aplicar o conceito de marketing na criação de novas empresas de serviços e/ou produtos desportivos;
- Elaborar as principais etapas e componentes de um plano de comunicação numa organização desportiva.

Conteúdos:

- Comunicação de marketing:
  1. O processo de comunicação; 2. Funções da comunicação; 3. Antecedentes da comunicação de marketing; 4. Política global de comunicação; 5. Mix da comunicação.
- Marketing interno:
  1. O desenvolvimento de uma cultura de orientação para o cliente; 2. Modelos de gestão de marketing interno; 3. Relações entre marketing interno e marketing externo; 4. As premissas do modelo de gestão de marketing interno.
- Benchmarking:
  1. O processo de benchmarking e a gestão da qualidade; 2. Tipos de benchmarking; 3. Código de conduta do benchmarking.
- O marketing de eventos desportivos:
  1. A identidade e a imagem na gestão de marketing de eventos desportivos; 2. Elaboração de projectos de eventos desportivos; 3. Parâmetros utilizados na avaliação de um evento; 4. A gestão de megaeventos desportivos.
- O marketing desportivo e a marca:
  1. A marca: o sinal, a missão e a imagem; 2. O direito da marca; 3. A semiótica da marca; 4. A figuratividade do nome e do logótipo; 5. A identidade da marca; 6. O valor e as fontes da marca.
- O marketing na criação de uma empresa:
  1. O conceito de marketing para a criação de uma empresa; 2. Os componentes do marketing na criação de uma empresa; 3. A elaboração de uma política de comunicação; 4. O marketing-mix na criação de uma empresa; 5. O plano de marketing para a criação de uma empresa.

Avaliação	A avaliação contínua será o modelo base, comportando os seguintes elementos: Participação dos alunos nas aulas (10%); Realização de um plano de comunicação (45%); Frequência de final de semestre (45%). A classificação final resultará da soma das avaliações obtidas nos três momentos. Para a avaliação contínua os alunos deverão ter uma assiduidade mínima de 2/3 das aulas desenvolvidas. Em alternativa à avaliação contínua os alunos serão avaliados em exame final nos termos do regulamento de avaliação em vigor.

Bibliografia principal:

Almeida, V. (2003). A Comunicação Interna na Empresa. Lisboa: Áreas Editora, SA
Badoc, M. (2001). O Marketing da Start-up. Lisboa: Bertrand Editora.
Camp, R. C. (1998). Benchmarking – O Caminho da Qualidade Total. São Paulo: Pioneira Administração e Negócios.
Castro, J. P. (2002). Comunicação de Marketing. Lisboa: Edições Sílabo, Lda.
Cota, B. V. e Marcos, P. G. (2007). Marketing Inovador: Temas Emergentes: Lisboa: Universidade Católica Editora
Hoyle Jr. e Leonard, H. (2003). Marketing de Eventos. São Paulo: Atlas Editora, SA
Lencastre, P. (2005). O Livro da Marca. Lisboa: Publicações Dom Quixote
Lindon, D.; Lendrevie, J.; Lévy, J.; Dionísio, P. e Rodrigues, J. V. (2004). Mercator XXI – Teoria e Prática de Marketing. Lisboa: Publicações Dom Quixote
Madeira, B.; Caetano, J.; Rasquilha, L. e Santos, R. (2007). Gestão de Marketing de Eventos Desportivos. Corroios: Plátano Editora SA
Reis, R.L. e Reis, H. M. P. (2006). Benchmarking e Reforma da Administração Pública. Lisboa: Universidade Lusíada de Lisboa.

MATERIAIS E EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS

MATURAÇÃO, CRESCIMENTO E DESENVOLVIMENTO

MÉTODOS E TÉCNICAS DE INTERVENÇÃO EM PSICOLOGIA DO DESPORTO I

SEM 1 PDE	CRÉDITOS ECTS 13	Horas/semana T=4 T/P=7h
Regente	Doutor José Alves Prof. Coordenador com Agregação (jalves@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre Joana Sequeira Professor-Adjunto (joanasequeira@esdrm.pt) Mestre Carlos Silva Professor-Adjunto (csilva@esdrm.pt)	

Objectivos Gerais:
Competências Teóricas:

- Adquirir a noção do como, porquê e para quê da intervenção psicológica específica do desporto, através dos seus métodos e técnicas mais relevantes;
- Realizar com rigor as diferentes fases de implementação de cada uma das técnicas utilizadas;
- Conhecer os princípios da ética e deontologia de intervenção psicológica.

Competências Práticas:

- Adquirir competências no domínio da escolha da técnica mais adequada em função da avaliação psicológica realizada previamente;
- Dominar a utilização dos diferentes tipos de técnicas de modo a facilitar a adaptação à situação, à promoção do bem-estar psicológico e à promoção do rendimento desportivo.

Conteúdos:
1. Introdução ao treino psicológico – 11 Horas (Doutor José Alves)
   1.1. Diferenciação de conceitos
   1.2. Problemas em relação ao treino psicológico
   1.3. Utilização do treino psicológico
2. As técnicas de relaxação - 33 horas (Dr. Carlos Silva)
   2.1. Técnicas psicocorporais
   2.2. Técnicas de relaxação
3. A visualização mental – 50 horas (Doutor José Alves)
   3.1. O desenvolvimento da habilidade de visualização mental
   3.2. A utilização da visualização mental como técnica de intervenção em Psicologia do Desporto.
4. Programação Neuro-Linguística – 50 horas (Doutor José Alves)
4.1. Filosofia da Programação Neuro-Linguística
4.2. Metodologia da Mudança
   4.2.1. Estabelecimento da Relação (Observação, calibragem, sincronização);
   4.2.2. Recolha de informações (Metamodelo e metaprograma);
   4.2.3. Escolha da técnica
   4.2.4. Aplicação da técnica
   4.2.5. Testar o resultado
4.3. Técnicas de mudança da estrutura da experiência;
4.4. Técnicas de mudança do sentido da experiência;
   4.5. Técnicas de mudança da estrutura e do sentido da experiência;

Avaliação:	Nas aulas teóricas desenvolver-se-ão os temas dos conteúdos programáticos, enquanto nas aulas teórico-práticas procurar-se-á fazer a assimilação, transferência e a aplicação desses conhecimentos em situações simuladas e reais. Serão, ainda, realizados trabalhos individuais e/ou de grupo de aplicação em contextos reais. 4.1 - O modelo base de avaliação será o da avaliação contínua com a apresentação de um trabalho de intervenção de diagnóstico e escolha das técnicas adequadas ao diagnóstico realizado, desenvolvendo um programa de intervenção com as técnicas entretanto aprendidas. O trabalho será apresentado oralmente aos colegas, nas duas últimas semanas de aulas. 4.2 - Os alunos que não optarem por este tipo de avaliação serão avaliados em exame final de acordo com o regulamento de avaliação em vigor na Escola (exame escrito e exame oral/prático).

Bibliografia principal:

ALVES, J. (1995) - *Processamento da Informação e Inteligência*. Lisboa: Ed. FMH.
ANDERSEN, M.B. (2000). *Doing Sport Psychology*. Champaign, IL. Humamn Kinetics.
Becker, B e Samulski, D. (1998). *Manual de Treinamento Psicológico para o Esporte*. Brasil: feevale.
Dosil, J. (2004). *Psicologia da Actividade Física y del Deporte*. Madrid: McGrawHill.
Duda, J. (Ed.), (1998). *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement*. Morgantown: Fitness Information Technology, Inc.
Girod, A. (1999). *PNL et Performance Sportive*. Paris: Amphora.
Harris, D. V. e Harris, B. L. (1984). *The Athlete's Guide to SPORT PSYCHOLOGY:Mental skills for Physical People*. Champaign, IL: Leisure Press.
La Rue, J. e Ripoll, H. (2004). *Manuel de Psychologie du Sport. 1. Les Déterminants de la Performance Sportive*. Paris : Éditions Revue EPS.
Orlick, T. (1990). *In Pursuit of Excellence (2ª edition)*. Champaign, IL: Leisure Press.
Orlick, T. (1986). *Psyching for Sport. Mental Training for Athletes*. Champaign, IL: Leisure Press.
Missoum, G. (1991). *Guide du Training Mental*. Paris : Retz.
Morris, T, Spittle e Watt, A. P. (2005). *Imagery in Sport*. Champaign Il: Human Kinetics.
Nideffer,R. M. & Sagal, M. (2001). *Assessment in Sport Psychology*. Morgantown: Fitness Information Technology, Inc.
Samulski, D. (2002). *Psicologia do Esporte*. S. Paulo: Manole.
Samulski, D., Chagas, M. H. e Nitsch, J. R. (1996). *Stress*. Belo Horizonte:LAPES/UFMG.
Singer, R., Murhey, M.; Tennant, L. (Eds) (1993). *Handbook of Research on Sport Psychology* (ISSP). New York: The MacMillan Compay.
Singer, R., Hausenblas, M.; Jannele, L. (Eds) (2001). *Handbook of Research on Sport Psychology* (ISSP) (2ª edition). New York: The MacMillan Compay.
Weinberg, R. & Gould, D. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL.: Human Kinetics.
Williams, J. M. (Ed.) (1991). *Psicologia Aplicada al Deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.

MÉTODOS E TÉCNICAS DE INTERVENÇÃO EM PSICOLOGIA DO DESPORTO II

SEM 2 PDE	CRÉDITOS ECTS 13	Horas/semana T=4 T/P=7h
Regente	Doutor José Alves Prof. Coordenador com Agregação (jalves@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre Joana Sequeira Professor-Adjunto Mestre Carlos Silva Professor-Adjunto Mestre Carla Chicau Professor-Adjunto Mestre Pedro Almeida Professor convidado Mestre Ana Ramires Professor convidado Dra. Maria João Gouveia Professor convidado Dr. Jorge Martins Professor convidado	

Objectivos Gerais:
Competências Teóricas:

- Adquirir a noção do como, porquê e para quê da intervenção psicológica específica do desporto, através dos seus métodos e técnicas mais relevantes;
- Realizar com rigor as diferentes fases de implementação de cada uma das técnicas utilizadas;
- Conhecer os princípios da ética e deontologia de intervenção psicológica.

Competências Práticas:

- Adquirir competências no domínio da escolha da técnica mais adequada em função da avaliação psicológica realizada previamente;
- Dominar a utilização dos diferentes tipos de técnicas de modo a facilitar a adaptação à situação, à promoção do bem-estar psicológico e à promoção do rendimento desportivo.

1. A entrevista psicológica enquanto contexto de avaliação e intervenção – 22 Horas (Mestre Joana Sequeira)
1.1. Objectivos
1.2. Questões éticas gerais da entrevista psicológica.
1.3. Etapas/fases:
1.4. Tipos de entrevista:
1.5. Técnicas de entrevista:
1.6. Settings da entrevista.
2. Técnicas de Coesão de grupo e Team building – 11 Horas (Mestre Carla Chicau)
2.1. Centralidade e relevância dos grupos na vida dos indivíduos.
2.2. Delimitações teóricas do conceito de grupo.
2.3. A natureza dos grupos.
2.4 . Modelo Conceptual de Coesão de Carron
2.5. Métodos de investigação em DG..
2.6. Estratégias, Técnicas e Exercícios de Dinâmicas de Grupo
2.7. Programa de Intervenção: Team Building aplicado em contextos diferenciados (desportos de equipa e exercício)
3. Técnicas de Biofeedback de Controlo das Emoções (stress, ansiedade, emotividade e reacções fisiológicas) – 33 Horas (Doutor José Alves e Mestre Carlos Silva)
Controlo da temperatura da pele – Stress Thermometer
Controlo do ritmo cardíaco – Freeze-Framer 2.0
Controlo do ritmo cardíaco – Emwave personal stress reliever
Controlo da tensão muscular – Electromiografia
Controlo da activação e atenção - Peack Achivement Trainer
4. Técnicas de Concentração – 22 Horas ()
4.1.Atenção e Concentração: conceitos e perspectivas
4.2. Breve abordagem às teorias explicativas da atenção no âmbito do desporto
4.3. Técnicas para melhorar a atenção
5. Técnicas Cognitivo-comportamentais – 66 Horas (Mestre Pedro Almeida, Ana Ramires, Maria João Gouveia e Jorge Martins)
5.1. Contextualização histórica das Terapias Cognitivo Comportamentais (TCC)
5.2. Paradigmas subjacentes ao Modelo Cognitivo-Comportamental
5.3. Modelos Comportamentais
5.4. Teoria do Processamento da Informação
5.5. Modelos Cognitivos
5.6. Modelo de Intervenção Cognitivo-Comportamental
5.7. Exemplos de aplicação das TCC na Psicologia do Desporto (ansiedade, atenção, motivação, etc.)

Avaliação:	Nas aulas teóricas desenvolver-se-ão os temas dos conteúdos programáticos, enquanto nas aulas teórico-práticas procurar-se-á fazer a assimilação, transferência e a aplicação desses conhecimentos em situações simuladas e reais. Serão, ainda, realizados trabalhos individuais e/ou de grupo de aplicação em contextos reais. **4.1** - O modelo base de avaliação será o da avaliação contínua com a apresentação de um trabalho de intervenção de diagnóstico e escolha das técnicas adequadas ao diagnóstico realizado, desenvolvendo um programa de intervenção com as técnicas entretanto aprendidas. O trabalho será apresentado oralmente aos colegas, nas duas últimas semanas de aulas. **4.2** - Os alunos que não optarem por este tipo de avaliação serão avaliados em exame final de acordo com o regulamento de avaliação em vigor na Escola (exame escrito e exame oral/prático).

Bibliografia principal:

Andersen, M.B. (2000). *Doing Sport Psychology*. Champaign, IL. Humamn Kinetics.
Argyl E, M. (1986). Social skills and the analysis of situations and conversations. In C.R. Hollin & P. Trower (Eds.), *Handbook of social skills training*. Oxford: Pergamon.
Baron, R. A. e Byrne, D. (2002). *Social Psychology*., cap.12, (pp.474-515), 10ºEds. Allyn and Bacon
Beck, A.T., Emery, G., Greenberg, R.L. (1985). *Anxiety Disorders and Phobias*. Basic Books.
Beck, J. (1995) *Cognitive Therapy: basics and beyond*. New York: Guildford Press.
Becker, B e Samulski, D. (1998). *Manual de Treinamento Psicológico para o Esporte*. Brasil: feevale.
Caballo, V. E. (1991). El Entrenamiento en Habilidades Sociales. In V.E. Caballo (Ed.), *Terapia Y Modificación de Conducta*. Madrid:

Siglo Veintiuno, 403-443.
Caballo, V.E. (1989). *Teoría, Evaluación Y Entrenamiento En Habilidades Sociales*. Valencia: Promolibro.
Caballo, V.E. (1996). *Manual de Técnicas de Terapia e Modificação do Comportamento.* São Paulo: Livraria Editora Santos.
Caballo, V.E. (1997). El papel de las habilidades sociales en el desarrollo de las relaciones interpersonales. In D.R. ZAMIGNANI (Ed.) *Sobre comportamento e cognição.* São Paulo: ARBytes Editora, 229-233.
Carron, A.V., Hausenblas, H. e Eys, M. (2005). *Group Dynamics in Sport*, 3rd Edition, Fitness Information Technology.
Clark, D. & Fairburn, C. (1997) (Eds.). *Science and Practice of Cognitive Behaviour Therapy*. Oxford: Oxford University Press.
Dobson, K. (2001) (Ed.). *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies*. New York: Guilford Press.
Dosil, J. (2004). *Psicologia da Actividade Física y del Deporte*. Madrid: McGrawHill.
Gonçalves, O.F. (1993). *Terapias Cognitivas: Teoria e Prática*. Porto: Edições Afrontamento.
Gonçalves, O.F. (1999). *Introdução às psicoterapias comportamentais*. Coimbra: Quarteto Editora.
Hackfort, D., Duda, J. & Lidor R. (Eds.). *Handbook of Research in Applied Sport and Exercise Psychology: International Perspectives. Morgantown:Fitness Inf. Technology.*
Hargie, O. (1986), *A handbook of communication skills*. Londres: Croom Helm.
Harris, D. V. e Harris, B. L. (1984). *The Athlete's Guide to Sport Psychology:Mental skills for Physical People*. Champaign, IL: Leisure Press.
Hollin, C.R. & Trower, P. (1986). *Handbook of social skills training and research.* New York: John Wiley.
Jesuíno, J. C. (2004). Estrutura e processos de grupo, in Jorge Vala e Benedita Monteiro (Eds). *Psicologia Social*. Fundação Calouste Gulbenkian
Junior, B. B. & Samulski, D. (2002). *Manual de Treinamento Psicológico para o Esporte* (2ª ed.). Porto Alegre: Feevale.
McMullin, R.E. (2000). *The new handbook of cognitive therapy techniques.* W.W. Norton & Company.Matos, M.G. (1997). *Comunicação e Gestão de Conflitos na Escola.* Lisboa: Edições FMH/UTL.
Missoum, G. (1991). *Guide du Training Mental*. Paris : Retz.
Morris, T, Spittle e Watt, A. P. (2005). *Imagery in Sport*. Champaign Il: Human Kinetics.
Nideffer,R. (1985). Athletes' Guide to MentalTraining. Champaign Il: Human Kinetics.
Nideffer,R. M. & Sagal, M. (2001). *Assessment in Sport Psychology*. Morgantown: Fitness Information Technology, Inc.
Orlick, T. (1986). *Psyching for Sport. Mental Training for Athletes.* Champaign, IL: Leisure Press.
Orlick, T. (1990). *In Pursuit of Excellence (2ª edition).* Champaign, IL: Leisure Press.
Orlick, T. (2004). *Entrenamiento Mental. Cómo vencer en el deporte y en la vida gracias al entrenamiento mental* (2ª ed.) (DIORKI, S. L., trad.). Barcelona: Editorial Paidotribo.
Ovejero Bernal, A. (1990). Las habilidades sociales y su entrenamiento. Un enfoque necesariamente psicosocial. *Psicothema, 2 (2),* 93-112.
Salkovskis, P. (1996). *Frontiers of Cognitive Therapy*. New York: Guilford Press.
Samulski, D. (2002). *Psicologia do Esporte*. S. Paulo: Manole.
Sequeira, J (2003). *Caleidoscópio Terapêutico.* Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica do Desenvolvimento apresentada à Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.
Singer, R., Hausenblas, M.; Jannele, L. (Eds) (2001). *Handbook of Research on Sport Psychology* (ISSP) (2ª edition). New York: The MacMillan Compay.
Singer, R., Murhey, M.; Tennant, L. (Eds) (1993). *Handbook of Research on Sport Psychology* (ISSP). New York: The MacMillan Compay.
SMITH, M.J. (1990). *Cuando digo no, me siento culpable. Cómo estar a la altura siguiendo las técnicas de la Terapia Asertiva Sistemática.* Barcelona: Ediciones Grijalbo.
Viana, M. F. (1996). Treino de competências atencionais no atleta. In J. F. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 649-661). Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.
Weinberg, R. & Gould, D. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL.: Human Kinetics.
Weinberg, R. & Gould, D. (2001). *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício* (2ª ed.) (Mª Cristina Monteiro, trad.). Porto Alegre: Artmed Editora.
Williams, J. M. (Ed.) (1991). *Psicologia Aplicada al Deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.

METODOLOGIA DA INVESTIGAÇÃO EM DESPORTO

Ano 1	CRÉDITOS ECTS 4	Horas/semana T=2h T/P=2h
Regente	Mestre Félix Hopffer Romero, Professor-Adjunto (fromero@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre Félix Hopffer Romero, Professor-Adjunto Doutor David Catela, Professor-Adjunto (catela@esdrm.pt)	

Objectivos:

- Pretende-se que os alunos adquiram conhecimentos consistentes nas diferentes metodologias de pesquisa utilizadas no âmbito das Ciências Sociais e Humanas, quer sejam de cariz quantitativo ou qualitativo. Pretende-se ainda que os alunos sejam capazes de realizar Investigação, adequando metodologias aos problemas a resolver e que tenham capacidade crítica relativamente à Investigação colocada à sua disposição.

Conteúdos:

1 - INTRODUÇÃO À INVESTIGAÇÃO
- 1.1 – A necessidade de fazer investigação
- 1.2 – A observação e dificuldades associadas
  - 1.2.1 – Dificuldades ligadas à percepção
  - 1.2.2 – A equação pessoal do observador
  - 1.2.3 – Dificuldades derivadas do quadro de referência teórica e das expectativas
  - 1.2.4 – Influência da situação de observação nos sujeitos observados e no contexto
- 1.3 – A natureza da investigação empírica
- 1.4 – Tipos de investigação empírica

2 – O MÉTODO CIENTÍFICO
- 2.1 - Características do método científico
- 2.2 – Vocabulário da investigação
  - 2.2.1 – Variável
  - 2.2.2 – Teoria
  - 2.2.3 – Hipótese
- 2.3 – Definições operacionais
- 2.4 – O processo de investigação
- 2.5 – O planeamento da investigação

3 – MÉTODOS DE INVESTIGAÇÃO

- 3.1 - Métodos descritivos
  - 3.1.1 - Observação
  - 3.1.2 - Correlações
- 3.2 - Método experimental
  - 3.2.1 - Grupos independentes
  - 3.2.2 - Medidas repetidas
  - 3.2.3 - Quasi-experimental
- 3.3 - Método de caso

4- AMOSTRAGEM
- 4.1 – O universo e a amostra
- 4.2 – Métodos formais de amostragem
- 4.3 – O tamanho da amostra

5 – ELABORAÇÃO DO RELATÓRIO DA INVESTIGAÇÃO
- 5.1 – O processo de comunicação
- 5.2 – As componentes de um relatório escrito

Avaliação	A avaliação consistirá na elaboração de um projecto de investigação, que poderá ser desenvolvido na monografia de fim de curso. Os alunos que não realizarem o projecto de investigação terão que realizar exame final, de acordo com o regulamento em vigor.

Bibliografia principal:

1. FRADA, J.J. – Guia Prático para Elaboração e Apresentação de Trabalhos Científicos. Ed. Cosmos
2. HILL, M. M. & HILL, A. (2000) – Investigação por Questionário. Edições Sílabo, Lisboa.
3. KNUDSON, D.V. & MORRISON, G. S. (1997) – Qualitative Analysis of Human Movement. Human Kinetics, Champaign, IL.
4. Morrow, J.; Jackson, A.; Disch, J.; Mood, D.; 2000; Measurement and Evaluation in Human Performance; Human Kinetics, Champaign Illinois.
5. LAKATOS, E. M. E MARCONI, M. A.(1991) – Fundamentos de Metodologia Científica. Editora Atlas, S. Paulo.
6. THOMAS, J. R. & NELSON, J. K. (1996) – Research Methods in Physical Activity. Human Kinetics, Champaign, IL.

METODOLOGIA DE OBSERVAÇÃO E INVESTIGAÇÃO

SEM 1 PDE	ECTS	Horas contacto/semana T=15, T/P=45, P=0, PL=15, TC=0, S=X, OT=5, O=5
Regente	Professor Doutor António Fernando Boleto Rosado (arosado@fmh.utl.pt)	
Docentes	Professor Doutor António Fernando Boleto Rosado (arosado@fmh.utl.pt)	

Objectivos
Gerais
Adquirir conhecimentos básicos sobre as metodologias e as técnicas de investigação científica nos seus fundamentos epistemológicos e metodológicos.
Específicos

- Desenvolver capacidades e análise crítica necessária no processo de investigação, nomeadamente: (a) reconhecimento e selecção de metodologias apropriadas, incluindo a análise estatística através de software específico; (b) interpretação de resultados e (c) comunicação oral e escrita dos resultados.

Conteúdos
1. Paradigmas de investigação. Definição(ões) de Paradigma. Fundamentos epistemológicos da produção de conhecimento científico. As raízes: as ciências exactas. Pensamento indutivo e dedutivo. A inferência na produção do conhecimento científico. Positivismo, Pós-positivismo, Pragmatismo, Construtivismo. Os 6 axiomas do positivismo. A investigação qualitativa nos seus diversos formatos.
2.Metodologias Cientificas Empírico-Analiticas. Estratégias experientais ou quasi-experimentais, comparativo-causais e estudos descritivos. Fundamentos epistemológicos: o primado do método, da verdade e do progresso. O método experimental; noção de causalidade, condições de causalidade. Classificação das variáveis: independente, dependente, contaminadoras, moderadoras e mediadoras. Mecanismos de controlo de 3ªas variáveis. Tipos de hipóteses (atributivas, associativas, causais). Ameaças à validade interna e externa. Designs pré-experimentais, experimentais, quasi-experimentais e ex post facto.
Métodos de investigação dominantes e suas características relativas. Classificação da investigação segundo o método. Parâmetros que caracterizam a investigação (objectivo, contexto, controlo, tempo, recolha de dados). Estudos exploratórios, descritivos e explicativos, estudos de laboratório, de simulação e de campo, estudos transversais e longitudinais, experimentais, quasi-experimentais e correlacionais. Tipos de planos experimentais. Estudos preditivos e relacionais. Relação entre correlação e causalidade.
3.Método causal-comparativo. Natureza. Fases de aplicação do método. Mecanismos de controlo da validade. A questão da generalização: a técnica da amostragem e da similitude proximal. A questão da representatividade e não exigência de representatividade da amostra nos estudos hipotético-dedutivos.
4. Medir atitudes, valores e crenças. Tipos de escalas (Thurstone, Likert, Diferenciador Semântico, Escala Stapel, escala de soma constante) e suas técnicas de construção.. Conceitos básicos de avaliação psicométrica de escalas. Sensibilidade, fidelidade (estabilidade temporal, equivalência de formas, consistência interna), validade (de construção, de Conteúdo, Relativa ao Critério). Medir a fidelidade para variáveis latentes (split-half e consistência interna). O Coeficiente alpha de Cronbach. A validade: de constructo (convergente e discriminante), relativa ao critério (preditiva e concorrente), validade de conteúdo. A análise factorial como aproximação à avaliação da validade de constructo. A comparação entre grupos extremos, a correlação com outros testes ou provas, a validade factorial. Estudo dos procedimentos estatísticos mais adequados. Sub- escalas e factores latentes. Validade preditiva e concorrente. Cálculos destas formas de validade. A validação por acumulação das diversa formas de validade. Relação Validade e Fidelidade.
A amostragem. A população teórica, a população do estudo, a amostra de referência, a amostra. A dimensão da amostra: estabilidade e potência. A questão particular das sondagens. Técnicas de amostragem (não probabilística (deliberada, típica, Extremos, Críticos, quotas, bola de neve). Amostragem aleatória (por lotaria, tábuas de núleros aleatórios, sistemática). Amostragens e fontes de erro associadas. Estimativas do tamanho da amostra em função do n populacional.

Avaliação	Contínua 1. Cumprir dois terços de presenças nas aulas ministradas; 2. Realização de um teste escrito (Frequência) no final do semestre, sobre a matéria desenvolvida nas aulas teóricas, teórico-práticas e práticas (50%); 3. Realização de um Trabalho de pesquisa (grupo de 3 alunos), sobre um tema a propor pelo professor (30%); 5. Realização de um Trabalho de Síntese sobre temática a definir e que será, obrigatoriamente, apresentado aos colegas no decurso das aulas (20%); 6. A classificação final será calculada com base na média aritmética ponderada dos três momentos de avaliação, não podendo o aluno em qualquer um destes momentos ter uma classificação inferior a 7,5 valores.
	Final Os alunos que não optarem pelo modelo da avaliação contínua serão avaliados em exame final, de acordo com o Regulamento de Avaliação em vigor na ESDRM.

Bibliografia principal

American Psychological Association (1994) *Publications manual of the American Psychological Association* Washington DC: APA
Campenhoudt,L.V & Quivy,R (1998) *Manual de Investigação em Ciências Sociais* Lisboa: Gardiva
Clark-Carter, D (1998) *Doing quantitative psychological research: From design to report.* London: Psychology Press
Campbell, D $ Stanley, J (1963) *Experimental and quasi-experimental designs for research* Chicago: Rand McNally
Fowler, F. (1993). *Survey research methods* Newbury. Park,CA: Sage
Hill,M.M. & Hill, A. (2000). *Investigação por questionário.* Lisboa: Edições Sílabo
Mcqueen, R.A. & Knussen,C. (1999). *Research methods in psychology.* London: Prentice Hall

MODALIDADE DESPORTIVA I

Ano 1	ECTS 15	Horas/semana T=1h T/P=2h PL=4h
Regente	Mestre Alexandre Santos, Professor-Adjunto (asantos@esdrm.pt)	
Docentes	Prof. Doutor Pedro Sequeira, Professor-Coordenador (psequeira@esdrm.pt) Mestre Alexandre Santos, Professor Adjunto (asantos@esdrm.pt) Mestre António Moreira, Professor Adjunto (antmoreira@esdrm.pt) Mestre Hugo Louro, Professor Adjunto (hlouro@esdrm.pt) Mestre João Paulo Costa, Professor Adjunto Equiparado (jpcosta@esdrm.pt) Mestre Marta Ribeiro Martins, Professora Adjunta Equiparada (martamartins@esdrm.pt) Mestre Paulo Paixão Miguel, Professor Adjunto (ppaixmiguel@esdrm.pt) Mestre Renato Fernandes, Assistente de 2º Triénio (rfernandes@esdrm.pt) Dr.ª Ana Teresa, Equiparada a Assistente de 1º Triénio (conceicaoana@hotmail.com) Dr. Helder Silva, Equiparado a Assistente de 2º Triénio (helder4silva@gmail.com) Dr.ª Joana Macedo, Equiparada a Assistente de 1º Triénio (jmacedoliveira@tvtel.pt) Dr. João Chú, Equiparado a Professor Adjunto (joaochu@netcabo.pt) Dr. João Simões, Equiparado a Assistente de 2º Triénio (jpjsimoes@sapo.pt) Dr. José Souza, Equiparado a Assistente de 1º Triénio (presidente@fpt.pt) Dr. Júlio Reis, Equiparado a Professor Adjunto (julio.marquesreis@gmail.com) Dr. Nuno Loureiro, Equiparado a Assistente de 1º Triénio (nunoloureiro@iol.pt) Dr. Pedro Felner, Equiparado a Professor Adjunto (pfelner@hotmail.com) Dr. Ricardo Dionísio, Equiparado a Assistente de 1º Triénio (ricardoznuno@gmail.com)	
Objectivos:	Esta disciplina deve preparar o aluno para ser capaz, por um lado de adquirir os conhecimentos de índole técnico-científica, e ao mesmo tempo, criar uma capacidade de reflectir a prática, para que lhe sejam ministrados instrumentos para uma segura intervenção técnica, e sejam potencializadas capacidades de adaptação e inovação que possibilitem o sucesso profissional futuro relativos à modalidade desportiva escolhida pelo próprio. Mais especificamente, pretende-se que os alunos possuam os seguintes conhecimentos e competências: • Conhecimento histórico da modalidade; • Conhecimento do quadro organizativo da modalidade; • Conhecimento teórico e prático dos conteúdos técnicos da modalidade; • Observação e reflexões partilhadas acerca de situações retiradas de contexto real da modalidade com base nos conteúdos ministrados; • Reconhecer e identificar em situação de treino e/ou competição os conteúdos ministrados; • Iniciar o contacto com o contexto sócio-profissional da modalidade através de observação de treinos e/ou competições; • Identificar e caracterizar os diferentes contextos sócio-profissionais existentes na modalidade. Derivado da especificidade desta UC que é composta por várias modalidades desportivas, apresentaremos uma ficha para cada uma delas, onde estarão expressos os objectivos específicos das mesmas.	
Conteúdos:	Derivado da especificidade desta UC que é composta por várias modalidades desportivas, apresentaremos uma ficha para cada uma delas, onde estarão expressos os conteúdos programáticos a serem desenvolvidos pelas mesmas.	
Avaliação:	O modelo de avaliação é específico a cada modalidade desportiva, visto que cada uma apresenta um conhecimento e contexto de aplicação diferenciado. No entanto, todos os modelos de avaliação deverão cumprir com o que se apresenta no programa geral, indo ao encontro dos objectivos delineados para a UC. Em qualquer modelo de avaliação irá constar os seguintes processos de avaliação relativos à Época Normal: a) Avaliação Contínua – Neste processo de avaliação, os modelos de avaliação específicos irão discriminar as condições de acesso e critérios de adesão, bem como os elementos de avaliação exigidos e métodos utilizados. A classificação final da UC será igualmente definida por cada modalidade desportiva e de acordo com os elementos de avaliação nela incluídos. b) Exame Final – De acordo com o RACC da ESDRM, sendo obrigatório que o aluno seja sujeito a uma avaliação prática (AP), escrita (AE) e oral (AO), independentemente da modalidade. Em todas as avaliações, o aluno terá de ter pelo menos 10 valores, caso contrário é considerado imediatamente reprovado. A classificação final da UC deverá cumprir com a seguinte ponderação: [(AP x 40) + (AE x 40) + (AO x 20)] / 100 De acordo com o artigo 19º (Alunos em Situação Especial) do RACC da ESDRM, cada docente das diferentes modalidades desportivas deverá cumprir com os regulamentos específicos inerentes às situações especiais. No entanto, destacamos que nesta UC teremos um conjunto de modalidades desportivas (todas à excepção do Futebol e Natação) que funcionarão em regime tutorial. Nestes casos, os alunos que frequentarão essas modalidades cumprirão o estipulado pelo programa específico da mesma, sempre em total sintonia com o programa geral. Relativamente à Época de Recurso e Época Especial, e de acordo com o RACC da ESDRM, o exame final será composto obrigatoriamente por uma avaliação prática, escrita e oral, utilizando-se para a classificação final do aluno a mesma fórmula do exame final da época normal. Em todas as avaliações, o aluno terá de ter pelo menos 10 valores, caso contrário é considerado imediatamente reprovado.	
Bibliografia principal:	Bibliografia específica a cada modalidade desportiva apresentada na Ficha de UC especifica.	

	MODALIDADE DESPORTIVA I – ANDEBOL
Ano 1	ECTS 15 | Horas/semana T=1h T/P=2h PL=4h
Regente	Mestre Alexandre Santos, Professor-Adjunto (asantos@esdrm.pt)
Docentes	Prof. Doutor Pedro Sequeira, Professor-Coordenador (psequeira@esdrm.pt)
Objectivos:	• Conhecer as técnicas e estratégias avançadas da modalidade. • Conhecer os principais instrumentos específicos de condução e avaliação do processo de treino da modalidade. • Observar, analisar e reflectir as performances de atletas e equipas de nível elevado em situações de treino e competição. • Conhecer conceitos essenciais do Andebol. • Desenvolver competências de análise objectiva do processo de treino no Andebol. • Conhecer e utilizar sistemas de observação que objectivem a análise e a interpretação do treino desportivo. • Conhecer os resultados mais significativos da investigação no Andebol, nas suas implicações teóricas e metodológicas.
Conteúdos:	Táctica Individual • Utilização do passe como meio táctico • Fintas / Mudanças de Direcção Táctica Colectiva • Bloco • Bloqueio • Ecrã • Construção de Movimentações • Deslizamentos / Trocas defensivas • Transição defesa / ataque • Trabalho conjunto entre a defesa e o Guarda-Redes Sistemas e Fases do Jogo • Sistemas defensivos 6:0, 3:2:1, 5:1, 4:2, 3:3, 1:5, 5+1, 4+2, 3+3 e HxH • Sistemas atacantes contra os diversos sistemas defensivos • Atacar e defender em superioridade/inferioridade numérica • Adaptação do treino às Regras e Regulamentos Metodologia e Pedagogia do treino de Andebol • Periodização (Desde os planos plurianuais até ao microciclo) • Sessão de treino (Organização / Tarefas / Exercícios) • Trabalho das Capacidades Condicionais e Coordenativas no Andebol • Técnicas de Intervenção Pedagógica • Estilos de ensino
Avaliação:	Modelo de Avaliação Contínua Vão ser avaliadas a componente teórica e a componente prática. ▪ A componente teórica é constituída por um trabalho. ▪ A componente prática é constituída por: Domínio Motor (40%) – Qualidade da participação nas tarefas propostas no decurso do processo de ensino-aprendizagem; Domínio Cognitivo (30%) – Capacidade de compreensão das tarefas práticas propostas; Domínio Sócio-Afectivo (30%) – Assiduidade e empenho nas actividades propostas e relacionamento inter-grupo. ▪ Cada uma das componentes corresponde a 50 % da nota final do bloco. ▪ Nenhuma das componentes poderá ser inferior a 10 (dez) valores. Modelo de avaliação final É constituído por prova uma prova prática, escrita e oral. Se a nota obtida for igual ou superior a dez na prova prática, realiza de seguida a prova oral. Posteriormente, os alunos realizam a prova escrita.
Bibliografia principal:	• Alves. R., Pinheiro, V. & Sequeira, P. (2005). As competências do treinador de andebol: os aspectos educativos. In resumos do Congresso de Andebol "Mais treino, Treinar mais cedo, Formar com Ética". Lisboa. • Alves, R. & Sequeira, P. (2004). Tempo de Jogo e Tempo de Pausa na competição de Jovens em Andebol. Um estudo no escalão de Iniciados Masculinos. In resumos do Congresso de Andebol "Perspectivas de Treino no Futuro". Rio Maior. • Alves, R. (1998). Análise das Expectativas e do Comportamento do Treinador em Competição. Tese de Mestrado não publicada. Lisboa: UTL-FMH. • Azevedo, P. (2002). A Intervenção Pedagógica dos Treinadores de Andebol. Tese de Mestrado não publicada. Lisboa: UTL-FMH. • Garcia, J. (1991). Balonmano, Fundamentos y Etapas de Aprendizage. Madrid: Editorial Gymnos. • Garcia, J. (1994). Balonmano: Metodología y alto rendimento. Barcelona: Editorial Paidotribo. • Martini, K. (1983). O andebol. Mem Martins: Publicações Europa-América. • Oliveira, F. (1995). Ensinar o Andebol. Porto: Campo das Letras. • Ribeiro, M. (2002). Andebol de 5...é a valer!. Lisboa: Federação de Andebol de Portugal. • Ribeiro, M. & Volossovitch, A. (2004). Andebol 1. O ensino do Andebol dos 7 aos 10 anos. Lisboa: Edições FMH e FAP. • Santos, A. (1997). A Relação Treinador-Atleta. A Titularidade como determinante na percepção dos comportamentos do Treinador em Andebol. Tese de Mestrado não Publicada. Lisboa: UTL-FMH. • Sequeira, P. (1998). Análise do Pensamento, da Acção e da Reacção no Feedback nos Treinadores de Andebol dos Escalões de Formação. Tese de Mestrado não publicada. UTL-FMH. Lisboa. • Sequeira, P. (2004). Ficha de Observação. In resumos do Congresso de Andebol "Perspectivas de Treino no Futuro. Rio Maior. • Sequeira, P. & Rodrigues, J. (2006). Pre- and post-decisions of top handball coaches before and after games and training sessions. In resumos do 11º Congresso do European College of Sport Science. Lausanne-Suiça.

	MODALIDADE DESPORTIVA I – ATLETISMO
Ano 1	ECTS 15 | Horas/semana T=1h T/P=2h PL=4h
Regente	Mestre Alexandre Santos, Professor-Adjunto (asantos@esdrm.pt)
Docentes	Mestre Paulo Paixão Miguel, Professor Adjunto (ppaixmiguel@esdrm.pt)
Objectivos:	• Conhecer as diferentes disciplinas do Atletismo e as suas técnicas; • Realizar os diferentes gestos técnicos das disciplinas atléticas, associando as capacidades de observação e correcção; • Caracterizar o Treino do Jovem Atleta; • Conhecer e aplicar as principais regras da F.I.A.A.
Conteúdos:	Introdução à disciplina de Atletismo: funcionamento, objectivos, avaliação e conteúdos. O Atletismo: As disciplinas que integram a modalidade; As épocas de competição; As pistas; Dados histórico-sociais da modalidade; Organização Estrutural do Atletismo O Treino do Jovem no Atletismo: O treinador e o jovem no atletismo; O atletismo para o jovem; O jogo, a equipa e a competição no atletismo; As etapas de formação do jovem no atletismo (Iniciação, Orientação, Especialização e Alto Rendimento); Materiais didácticos no treino do jovem no atletismo As Corridas • As Corridas de Velocidade: O programa de provas; A técnica de corrida; A técnica de partida; As fases da corrida (Partida, Aceleração, Velocidade Máxima e Resistência à Velocidade Máxima); As corridas de estafetas; A técnica e táctica na corrida de estafetas; Regulamento das provas de velocidade • As Corridas de Barreiras: Análise técnica das corridas de 100/110m b. e 400m bar.; As fases da corrida de barreiras (Corrida à1ª bar., Transposição das bar., Corrida entre bar. e Corrida para a meta); Regulamento das corridas de barreiras; • As Corridas da Meio Fundo, Fundo e Obstáculos: O Programa de Provas; Características específicas ; Principais meios e métodos de treino da resistência utilizados no atletismo; Regulamento das corridas de meio fundo, fundo e obstáculos • A Marcha de competição: O Programa de Provas; A Técnica de marcha; Iniciação à marcha de competição; Regulamento das provas de marcha • Os Saltos: O Programa de Provas; Regulamento das provas de saltos • Salto em Comprimento: As fases do salto em comprimento (Corrida de balanço, Ligação corrida-chamada, Chamada, Suspensão, Queda ou recepção); Técnicas de execução do salto em comprimento (Suspensão, Na passada e Tesoura); Treino técnico-condicional para o salto em comprimento • Triplo Salto: As fases do triplo salto (Corrida de balanço, Ligação corrida-chamada, Chamada, Hop, Step, Jump e Recepção); Técnica de execução do triplo salto; Treino técnico-condicional para o triplo salto • Salto em Altura: As fases do Salto em Altura (Corrida de balanço/ Corrida em Curva, O ritmo final de aproximação, Chamada, Transposição e Queda); Técnica de execução do Fosbury Flop; Treino técnico-condicional para o Salto em Altura • Salto com Vara: As fases do salto com vara (Corrida de balanço, Apresentação e encaixe da vara, Chamada, Penetração, Engrupamento, Posição em L, Posição em I, A rotação final e transposição e a Queda); A técnica de execução do Salto com Vara; Treino técnico-condicional para o Salto com Vara • Os Lançamentos: Programa de provas; Regulamento das provas de lançamentos • Lançamento do peso: Fases da técnica rectilínea (Posição de Partida, Deslizamento, Posição de Força, Arremesso/ Movimento Final): Fases da técnica giratória (Posição Preliminar, Partida, Fase Aérea, Contacto com o Solo, Posição Final e Saída do Engenho): Vantagens e desvantagens da técnica giratória; Técnicas de execução • Lançamento do Disco: Fases do lançamento do Disco (Oscilação Preliminar, Início da Rotação, Fase Aérea, Fase de Amortecimento e Fase de Aceleração Principal); Técnica de execução do Lançamento do Disco • Lançamento do Martelo: Fases do Lançamento do Martelo (Posição de partida e rotação preliminar; Ligação 2º molinete/ 1ª volta; Fase de duplo apoio; Fase de apoio único; Posição final e saída do Martelo); Técnica de execução do Lançamento do Martelo • Lançamento do Dardo: Modelo Técnico do Lançamento do Dardo e as suas Fases (Corrida de balanço; Armar o braço; Passo cruzado e impulso; Apresentação do dardo e duplo apoio; Arco tenso; Final do lançamento; Desequilíbrio e recuperação; Técnica de execução do Lançamento do Dardo • As Provas Combinadas: As Disciplinas de Provas Combinadas; A Tabela de Pontuação; Regulamento das Provas Combinadas
Avaliação:	Avaliação contínua Conteúdos Teóricos – 1 Teste escrito Conteúdos Práticos – Provas Combinadas, realizadas após a abordagem teórica e prática das respectivas especialidades e em situação de competição simulada. Teórico-Práticos – Relatórios e trabalhos de observação por especialidade. Avaliação Final Todos os alunos que não obtiverem aprovação em avaliação contínua serão sujeitos a avaliação final.
Bibliografia principal:	• Bravo, J., Garcia, M., Gil, F., Landa L., Marín,J., Pascua, M., "Atletismo (I) – Carreras y Marcha", Ed. Real Federacion Española de Atletismo, 1996. • Bravo, J., López, F., Ruf, H.,Seirul-lo, F., "Atletismo (II) - Saltos", Ed. Comité Olímpico Español, 1992. • Bravo, J., Martínez, J., Durán, J., Campos, J., "Atletismo (III) - Lanzamientos", Ed. Comité Olímpico Espanol, 1993. • Carnevalli, R., (1998) Curso de Formação de Treinadores de Lançamentos (F.P.A.), Coimbra - Documento não publicado. • Carvalho, J., (1996) Seminário Treino do Atleta Jovem - Barreiras (FPA), Lisboa, Documento não publicado. • Federation Française d´Athletisme, "Athletisme - Dossier Formation", Editions Reveu Education Physique et Sport. • FIAA - Manual 1994/95, Ed. FPA / CNJ. • Miguel, P.P. (2000) Técnica de corrida e técnica de barreiras, Programa FOCO 2000. ESDRM • Miguel, P.P. (2001) Atletismo – Colectânea de textos . ESDRM • Vázquez, R. Fernandez, (1998) "Lançamento do Dardo - Didáctica; Metodologia; Planificação do Treino", Curso de

	Formação de Treinadores de Lançamentos (F.P.A.), Coimbra - Documento não publicado.

	MODALIDADE DESPORTIVA I – FUTEBOL	
Ano 1	ECTS 15	Horas/semana T=1h T/P=2h PL=4h
Regente	Mestre Alexandre Santos, Professor-Adjunto (asantos@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre Alexandre Santos, Professor Adjunto (asantos@esdrm.pt) Mestre João Paulo Costa, Professor Adjunto Equiparado (jpcosta@esdrm.pt) Dr. Nuno Loureiro, Equiparado a Assistente de 1º Triénio (nunoloureiro@iol.pt) Dr. Ricardo Dionísio, Equiparado a Assistente de 1º Triénio (ricardoznuno@gmail.com)	
Objectivos:	• Saber os principais factos históricos e as instituições do futebol mundial e nacional; • Conhecer as perspectivas de análise e as metodologias de abordagem dos jogos desportivos colectivos em geral e do futebol em particular; • Identificar/conhecer a natureza do jogo de futebol, encarado como um sistema aberto, e organizado em subsistemas; • Conhecer o jogo de futebol, através da análise sistemática, entendendo os diferentes componentes estruturais do jogo e o seu modelo técnico-táctico através da sua organização e regulação.	
Conteúdos:	A. FUTEBOL: HISTÓRIA E INSTITUIÇÕES As origens do futebol; O futebol em Portugal; A FIFA, a UEFA e o IB; A FPF e os seus órgãos; As Associações de futebol; A Liga Profissional de Futebol; A Associação Nacional dos Treinadores de Futebol B. FUTEBOL: JOGO DESPORTIVO COLECTIVO As perspectivas de Análise (Perspectiva Associativista; Perspectiva Gestaltista; Perspectiva Estruturalista); As Metodologias de abordagem; Os Modelos Didácticos; A Natureza do Jogo de Futebol; Futebol - um sistema aberto; A Organização do Jogo de Futebol (O subsistema cultural; O subsistema estrutural; O subsistema metodológico; O subsistema técnico-táctico; O subsistema táctico-estratégico); O Rendimento em JDC (A Estrutura e dinâmica do rendimento em futebol; Factores de rendimento em futebol); Leis do Jogo de Futebol C. ANÁLISE SISTEMÁTICA DO JOGO DE FUTEBOL As Fases do Jogo de Futebol: Construção das acções ofensivas / Impedir a construção das acções ofensivas (Equilíbrio defensivo); Criar situações de finalização / Anular situações de finalização (Recuperação defensiva); Finalização / Impedir a finalização (Defesa propriamente dita); Objectivos, vantagens e desvantagens de cada fase do jogo Princípios do Jogo: Fundamentais e Específicos Factores do Jogo: Acções individuais de ataque e de defesa (Técnicas de remate e cabeceamento e de guarda-redes; Técnicas de recepção/controlo, condução e passe e de intercepção; Técnicas de drible-finta e simulação e de desarme; Técnicas de desmarcação/deslocamento ofensivo e de marcação/deslocamento defensivo; Técnicas de carga; Técnicas de lançamento de linha lateral; Técnicas de guarda-redes); Acções colectivas de ataque e de defesa: Deslocamentos ofensivos e defensivos; Permutações /compensações, desdobramentos e dobras; Combinações tácticas; Cortinas/écrans; Temporização; Esquemas tácticos; Tarefas e funções; Circulações tácticas D. MODELO TÉCNICO-TÁCTICO DO JOGO DE FUTEBOL As invariantes estruturais do jogo de futebol: O número; O espaço; O tempo Organização do Jogo: Sistema de jogo (Objectivos; Evolução dos sistemas de jogo; Racionalização do espaço de jogo; Racionalização das tarefas e missões tácticas dos jogadores; Os princípios orientadores do comportamento técnico-táctico); Método de Jogo (Objectivos; Métodos de jogo ofensivo; As diferentes formas de organização do ataque; O jogo directo e indirecto; A circulação táctica; Métodos de jogo defensivo; As diferentes formas de organização da defesa; As relações entre o método ofensivo e defensivo); Estabelecimento de um ritmo de jogo definido (O tempo de jogo; O ritmo de jogo); Meios fundamentais de adequação das respostas tácticas às situações de jogo; O comportamento técnico-táctico dos jogadores (As acções individuais Ofensivas e Defensivas; As acções colectivas Ofensivas e Defensivas); Modelo de Jogo; Estrutura e organização dinâmica da equipa; Regulação do Jogo (A táctica; Plano táctico especial (estratégia e plano de jogo)) E. IDENTIFICAÇÃO E CARACTERIZAÇÃO DAS GRANDES TENDÊNCIAS EVOLUTIVAS DO JOGO Observação / análise do jogo: Estudos realizados (componente motora e técnico-táctica); Tendências evolutivas do modelo técnico-táctico do jogo de futebol; Os sistemas de jogo; Os métodos de jogo; Universalidade versus especialização dos jogadores; A importância do conhecimento da equipa adversária; As modificações às Leis de jogo	
Avaliação:	Avaliação Contínua Para que o aluno esteja sujeito ao processo de avaliação contínua deverá estar presente em 2/3 das aulas dadas ao longo do ano, e terá de realizar as actividades de avaliação propostas. Elementos de Avaliação: 1. Avaliação Prática (AP), realizada em aula através de dois parâmetros: a) Execução das tarefas motoras (desempenho motor), avaliada de forma continuada ao longo das aulas; b) Observação/Identificação das componentes críticas dessas mesmas execuções, avaliada de forma continuada ao longo das aulas e de forma pontual através da realização de fichas de observação ou relatórios. 2. Avaliação Teórica (AT), que consta da realização de 2 (duas) frequências. Ponderações: Avaliação Prática (AP) = 60% + Avaliação Teórica (AT) = 40% Avaliação Final a) Avaliação Prática (AP), realizada em sistema de aula e/ou através da realização de teste, com questões de componente prática; b) Avaliação Teórica (AT) – realização de Exame escrito; c) Avaliação Oral (AO) – realização de perguntas.	
Bibliografia principal:	• Castelo, Jorge. "Futebol, Actividade Física e Desportiva", Edições FMH (Livro + CD) • Castelo, Jorge F. (1996) *Futebol - A Organização do Jogo*. Edição do autor, Lisboa. • Costa, J. & Rosado, A (2007). "Análise Descritiva da percepção dos treinadores de futebol a cerca do seu perfil de competências", Livro de Comunicações (CD-ROM com ISBN: 978-972-8686-32-8) do 1º Congresso Internacional de Jogos Desportivos – "Olhares e Contextos da Performance – da Iniciação ao Rendimento", Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, 12 a 14 de Julho de 2007. • F.I.F.A. (1997) *Guia universal para árbitros - Leis do jogo*. Edição da F.P.F., Lisboa. • Garganta, J. (1995) Para uma Teoria dos Jogos Desportivos Colectivos. Em: *O Ensino dos Jogos Desportivos*. Amândio	

	Graça e José Oliveira Editores. FCDEF-UP. • Mombaerts, Érick (1991) Football - De l'analyse du jeu à la formation du joueur. Éditions Actio. Joinville-le-Pont. • Queiroz, Carlos L. (1986) *Estrutura e Organização dos Exercícios de Treino em Futebol*. FPF, Lisboa.

	MODALIDADE DESPORTIVA I – GINÁSTICA	
Ano 1	ECTS 15	Horas/semana T=1h T/P=2h PL=4h
Regente	Mestre Alexandre Santos, Professor-Adjunto (asantos@esdrm.pt)	
Docentes	Dr. João Chú, Equiparado a Professor Adjunto (joaochu@netcabo.pt) Dr.ª Joana Macedo, Equiparada a Assistente de 1.º Triénio (jmacedoliveira@tvtel.pt)	
Objectivos:	• Contextualização do desenvolvimento gímnico tendo em vista os diferentes ambientes: escola, clubes, autarquias, e outras entidades; • Vivências práticas com o objectivo de introduação e aperfeiçoamento dos gestos técnicos, designadamente os elementares; • Introdução de técnicas básicas de ajuda, com incidência na utilização da ajuda manual; • Promover a aquisição de conhecimentos teórico-práticos relativos aos processos da construção dos elementos gímnicos, nomeadamente na sistematização e organização dos aspectos físicos e técnicos da ginástica; • Promover a aquisição de conhecimentos teórico-práticos relativos aos processos do ensino-aprendizagem da ginástica; • Promover a aquisição de conhecimentos ao nível das proprieadades e montagem/desmontagem dos equipamentos e materiais gímnicos, assim como os materiais auxiliares de aprendizagem.	
Conteúdos:	1. Enquadramento Institucional; 2. História e desenvolvimento da Ginástica; 3. Caracterização das modalidades gímnicas; 4. Terminologia geral e específica; 5. Etapas da Formação gímnica; 6. Desenvolvimento das Capacidades Física e competências Técnicas para execução de elementos gímnicos elementares, nas diferentes modalidades gímnicas: 6.1. Ginástica Artística Feminina; 6.2. Ginástica Artística Masculina; 6.3. Trampolins; 6.4. Ginástica Rítmica; 6.5. Ginástica Aeróbica Desportiva; 6.6. Desportos Acrobáticos; 6.7. Ginástica para Todos. 7. Tipologia, classificação e prática de Ajudas Manuais e Materiais; 8. Elaboração de fichas técnicas de sistematização dos elementos gímnicos; 9. Relação inter e intra elementos gímnicos – visão integrada no seio de cada modalidade e relação entre as diversas modalidades gímnicas;	
Avaliação:	Avaliação Contínua Para atribuição da Nota Final à disciplina, as notas terão a seguinte ponderação: • Nota Teórica: 30% o Realização de trabalhos em cada vertente gímnica. • Nota Prática: 60% o Execução de elementos e combinações de elementos gímnicos; o Avaliação das técnicas de ajuda. • Nota de Complemento: 15% • Entenda-se como Nota de Complemento, as notas atribuídas a: o Assiduidade e Pontualidade; o Atitude e empenho face às tarefas propostas; o Participação em acções de formação, seminários ou similares, previamente validados pelo docente da disciplina. Avaliação Final De acordo com o programa geral.	
Bibliografia principal:	• ARAÚJO, C. (2002). Manual de Ajudas em Ginástica. Editor Carlos Araújo • CARRASCO, R. (1972). Essai de systématique d'enseignement de la gymnastique aux agrés. Vigot, Paris. • CARRASCO, R. (1976). Gymnastique – Pédagogie des agrés. Vigot, Paris. • FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA. Códigos de Pontuação. • FÉDÉRATION FRANÇAISE DE GYMNASTIQUE (1997). Mémento des Activités Gymniques. • MIYAKE, S.; FONSECA, E. (1999). PlayGYM – Ginástica de Aparelhos para Clubes, Escolas e Autarquias. FPG, Edição CEFD, Lisboa • Moreira, J. & Araújo, C. (2004). Manual Técnico e Pedagógico de Trampolins. Porto Editora, Lda. • PEIXOTO, C. (1984). Ginástica Desportiva. ISEF, CDI, Cruz Quebrada. • PEIXOTO, C. (1988). Ginástica Desportiva 2. ISEF, Serviço de Edições, Cruz Quebrada. • PEIXOTO, C. (1990). Trampolins Elásticos - Sistematização da Aprendizagem. FMH, Serviço de Edições Cruz Quebrada. • PEIXOTO, C.; FERREIRA, V. (1993). A Ajuda Manual - Atitude Corporal Face ao Executante. FMH, Serviço de Edições, Cruz Quebrada. • SMOLEUSKY, V.; GAVERDOUSKIY, I. (1996). Tratado general de gymnasia artística deportiva. Editorial Paidotribo, Barcelona.	

	MODALIDADE DESPORTIVA I – HOQUEI EM PATINS
Ano 1	ECTS 15 | Horas/semana T=1h T/P=2h PL=4h
Regente	Mestre Alexandre Santos, Professor-Adjunto (asantos@esdrm.pt)
Docentes	Dr. João Simões, Equiparado a Assistente de 2º Triénio (jpisimoes@sapo.pt)
Objectivos:	Possibilitar ao aluno a aquisição de um conjunto de conhecimentos desportivos, gerais e específicos, que viabilizem uma competência técnica e profissional na intervenção como futuro treinador de Hóquei em Patins nos escalões de iniciação.
Conteúdos:	História e Desenvolvimento da Patinagem e do Hóquei em Patins Caracterização da modalidade -Regras de Jogo -Regulamento Provas -Quadros Competitivos Iniciação à Patinagem -Conteúdos específicos -Regras de Segurança -Fases de Aprendizagem -Princípios de Intervenção
Avaliação:	Avaliação Continua Centrada nos seguintes elementos de avaliação: *História e Desenvolvimento da Patinagem e do Hóquei em Patins* Objectivo - Realizar uma aproximação histórica ao aparecimento da modalidade no Mundo e em Portugal. *Caracterização da modalidade* -Regras de Jogo -Regulamento Provas -Quadros Competitivos Objectivos - Conhecer o regulamento como elemento estruturante do jogo. - Conhecer o enquadramento Legal e Organizacional do Hóquei em Patins. - Conhecer as Características dos Quadros Competitivos da Modalidade. *Iniciação à Patinagem* -Conteúdos específicos -Regras de Segurança -Fases de Aprendizagem -Princípios de Intervenção Objectivos - Conhecer as características corporais do movimento. - Identificar e compreender os erros mais comuns na Patinagem. - Conhecer as regras de segurança. - Dominar os métodos de ensino dos primeiros passos bem como de iniciação à patinagem. - Identificar o perfil de treinador / monitor para esta fase de iniciação. - Conhecer as diferentes etapas de aprendizagem da Patinagem. Avaliação Final De acordo com o programa geral.
Bibliografia principal:	• ARAÚJO, J. (1987). " O treino do treinador", in Horizonte, vol. 4, n.º 22, pp. 114-119. • CURADO, J. (1991). Planeamento Treino e Preparação do Treinador. 2ª Edição. Editorial Caminho. Lisboa. • FOLGUERA, C.F.(s/d) Portería a cero. Iniciación al entrenamiento del portero de hockey sobre patines. • GONÇALVES, C. (1987). "Formação do treinador no âmbito da Pedagogia do Desporto", in Horizonte, vol. 4, n.º 20, pp. 63-69. • HANSEN, H. (1995) Participação e envolvimento dos pais na educação. Abordagem em 10 etapas. Jornal de psicologia, 1995. • HONÓRIO, E. (1988). Hóquei em Patins – aspectos específicos da modalidade. Edição da Direcção Geral de Desportos. Desporto e sociedade, n.º 89, Fevereiro, 1988. • JORDI, P. e ISMAEL M. (1986). Hockey Total – Oviedo, Maio, 1986. • LOPES, Jorge (2001). Organização da Actividade do Monitor. Federação de Patinagem de Portugal. • MARQUES, A. (1991) – A especialização Precoce na Preparação Desportiva – Artigo da Revista de Treino Desportivo nº 19 – Março de 1991 pp 9 a 15. • MARTINS, J. PEDRO (1994). "Definição de uma simbologia específica para o Hóquei Patins" – Revista Magazine Patinagem – Fevereiro/98 – pp 1-5. • MARTINS, J. PEDRO (1999). "A Preparação das Selecções Nacionais de jovens" Federação de Patinagem de Portugal. • MEIRELES, J. Uma metodologia para o ensino do Hóquei em Patins • MOREIRA, A; HONÓRIO, E; RAMALHETE, A. Despertar o Hóquei em Patins. Associação Nacional de treinadores de Hóquei em Patins. I clinic. Amadora 1994. • MORI, I. (s/d). El portero de Hóquei. Federation Española de Patinage e Federacion de Patinage del principado Astúrias. • RODRIGUES, J. (1989). Análise do Feedback Pedagógico e da Reacção do Atleta. Diferenças entre Professores estagiários, Professores profissionalizados e Treinadores em situações semi-controladas de ensino do Voleibol. Tese de Mestrado não publicada. UTL-FMH. Lisboa. • SÉNICA, Luís. (1995). O treino específico do guarda-redes de Hóquei em Patins. Monografia apresentada com vista à discussão pública para a obtenção do grau de Licenciatura em Educação Física e Desporto pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. • SÉNICA, Luís (2001). Fases, princípios, factores, formas e métodos de jogo no Hóquei em Patins, Federação Patinagem de Portugal.

	• SÉNICA, Luís (2001). Simplificar o jogo para ajudar a formar. Federação Patinagem de Portugal. • SÉNICA, Luís (2001). O Treino específico do Guarda-redes de Hóquei em Patins. Federação

	MODALIDADE DESPORTIVA II - NATAÇÃO
Ano 1	ECTS 15 | Horas/semana T=1h T/P=2h PL=4h
Regente	Mestre Alexandre Santos, Professor-Adjunto (asantos@esdrm.pt)
Docentes	Mestre António Moreira, Professor Adjunto (antmoreira@esdrm.pt) Mestre Hugo Louro, Professor Adjunto (hlouro@esdrm.pt) Mestre Marta Ribeiro Martins, Professora Adjunta Equiparada (martamartins@esdrm.pt) Dr.ª Ana Teresa, Equiparada a Assistente de 1º Triénio (conceicaoana@hotmail.com)
Objectivos:	Esta disciplina deve preparar o aluno para ser capaz, por um lado de adquirir os conhecimentos de índole técnica, e ao mesmo tempo, criar uma capacidade de reflectir a prática, de forma a que lhe sejam ministrados instrumentos para uma segura intervenção técnica, e sejam potencializadas capacidades de adaptação e inovação que possibilitem o sucesso profissional futuro.
Conteúdos:	*1. A História da Natação* 1.1. A Natação nas Diferentes Culturas 1.2. A Natação como Modalidade Desportiva 1.3. A Natação e a actual cultura do Corpo e do Lazer *2. A Adaptação ao Meio Aquático* 2.1. Noções Básicas de Aprendizagem Motora. 2.1.1. A Modificação da Estrutura Perceptivo-cinética na Adaptação ao meio-aquático 2.1.2. A Modificação da Estrutura Morfológica na Adaptação ao meio-aquático 2.1.3. A Modificação da Estrutura de Suporte na Adaptação ao meio-aquático 2.1.4. Noções Básicas de Hidrostática e Hidrodinâmica. 2.2. A Força de Impulsão; Densidade e Peso Específico 2.3. Equilíbrio Hidrostático e Hidrodinâmico 2.4. Os Diferentes Tipos de Escoamento 2.5. Resistência Activa e Resistência Passiva. 2.6. Posição Hidrodinâmica Fundamental. 2.7. A Propulsão no meio aquático 2.8. As Diversas Etapas do Processo de Adaptação ao Meio Aquático. (AMA) 2.9. Cuidados Específicos com Populações com necessidades educativas especiais *3. Salvamento e Segurança em Actividades Aquáticas* 3.1. Normas e procedimentos de segurança para a realização de actividades aquáticas, em diversos contextos, nomeadamente na Praia, na Piscina, em Lagos ou Rios. 3.2. Técnicas de Salvamento 3.3. Procedimentos de Salvamento em Piscina, 3.3.1. Técnicas de resgate da vítima dentro de água 3.3.2. Planos de Evacuação dos Planos de água *4. As Técnicas da Natação Pura Desportiva* 4.1. A Técnica de Crol 4.2. A Técnica de Costas. 4.3. A Técnica de Bruços. 4.4. A Técnica de Mariposa. *5. Pólo aquático I* 5.1 A História da modalidade 5.2 Técnicas de deslocamento 5.3 Jogos pré-desportivos 5.4 Introdução ao mini-pólo *6. Natação Sincronizada I* 6.1 Deslocamentos básicos: Braçadas, Pernadas, Eggbeater 6.2 Posições e movimentos básicos; 6.3 Movimentos específicos: Remadas sustentação e propulsivas. 6.4 Figuras 6.5 Esquemas. 6.6 Conhecimento do Regulamento Técnico F.I.N.A. / F.P.N.
Avaliação:	A avaliação contínua dos estudantes efectua-se durante o ano lectivo através da elaboração de fichas de aula, trabalhos realizados, fórum e debates temáticos, que reflectem o processo de formação a que vão estando sujeitos. Para aprovação na disciplina é condição que os alunos tenham a nota das avaliações realizadas igual ou superior a 9,5 valores. Os alunos terão ainda de cumprir 2/3 de presenças (no mínimo) às aulas. A classificação final é obtida pela aplicação da seguinte fórmula, em cada um dos blocos temáticos: Nota Final = T/F*0.4+ RO*0.4+OC*0.2 T (nota trabalho final) / F (nota da Frequência) + RO (média das notas dos relatórios de observação) + CA (notas critérios de avaliação durante as aulas) + Outros Critérios durante as aulas (OC): Assiduidade e participação; Conhecimento dos conteúdos; Articulação dos conteúdos com aspectos da actividade A classificação final é dada pela seguinte ponderação dos vários blocos temáticos: 1.AMA*0,35 + 2.Técnicas de nado*0,35 + 3.Salvamento*0,1 + 4.Natação Sincronizada I*0,1 + 5.Pólo aquáticol*0,1. O aluno que cumpra os parâmetros a serem avaliados em avaliação contínua fica dispensado de ir a exame final. Caso não cumpra os referidos parâmetros terá que realizar exame a todo ou parte das componentes, mediante decisão do docente. A avaliação final será constituída por um exame prático, escrito e oral, de acordo com as ponderações definidas pelo Programa Geral.
Bibliografia principal:	• Catteau, R., & Garoff, G. (1990). *O ensino da Natação*. São Paulo: Editora Manole.

	• Chollet, D. (2003). *Natación Deportiva. Enfoque científico*. Barcelona: INDE. • Hannula, D. (1995). *Coaching Swimming Sucessfully*. Champaign Illinois: Human Kinetics. • Langendorfer, S., & Bruya, L. (1995). *Aquatic Readiness: Developing Water Competence in Young Children*. USA: Human Kinetics. • Maglisho, E. (1994). *Swimming Even Faster*. USA Mayfield. • Moreno, J. A. (2001). *Juegos acuáticos educativos*. Barcelona: INDE. • Moreno, J. A., & Gutierres, M. (1998). *Actividades aquáticas educativas*. Barcelona INDE. • Reischle, K. (1993). *Biomecânica de la natacion*: Gymnos editorial. • Sarmento, P. (2000). *A experiência motora no meio aquático*: Omniserviços. • Schmidt, P. (1997). *De la decouverte à la performance*. Paris: Éditions Vigot. • Silva, A. J., Garrido, N., Amorim, V., Alves, F., Moreira, A., Campaniço, J., et al. (2003). *Bases Mecânicas das actividades aquáticas. Hidrostática: Clarificação de conceitos, implicações práticas e consequências para o ensino* (Sector editorial dos SDE ed.). Vila Real: UTAD. • Palácios, J. (1999). *Salvamento y Socorrismo: una aproximación interdisciplinar*. A Coruña: Xaniño Editorial. • Palácios, J. (2001). *2º Congreso de salvamento y socorrismo de Galícia*. Diputación provincial de A Coruña: Federacion de Salvamento y socorrismo de Galícia. • Hannula, D. (1995). *Coaching Swimming Sucessfully*. Champaign Illinois: Human Kinetics. • Maglisho, E. (1994). *Swimming Even Faster*. USA Mayfield. • Grey, J. (1976). Teaching Synchronised Swimming. USA • Sproule, L. Canadian International Synchro Consulting

	MODALIDADE DESPORTIVA I – TAEK-WONDO
Ano 1	ECTS 15 | Horas/semana T=1h T/P=2h PL=4h
Regente	Mestre Alexandre Santos, Professor-Adjunto (asantos@esdrm.pt)
Docentes	Dr. José Souza, Equiparado a Assistente de 1º Triénio (presidente@fpt.pt)
Objectivos:	Possibilitar ao aluno a aquisição de um conjunto de conhecimentos desportivos, gerais e específicos que viabilizem uma competência técnica e profissional na intervenção como futuro treinador de Taekwondo nos diversos escalões de formação. Conhecer as perspectivas de análise e as metodologias de abordagem das modalidades desportivas individuais em geral e do Taekwondo em particular. Identificar/conhecer a natureza do combate de Taekwondo (desporto). Conhecer as componentes estruturais da cultura do Taekwondo e o seu modelo técnico-táctico, através da análise sistemática.
Conteúdos:	Taekwondo: História e Instituições História: As origens do Taekwondo; Datas cronológicas; O Taekwondo em Portugal; O Mestre e o Treinador de Taekwondo Instituições e Organizações: A Associação de Taekwondo de Santarém (ATSant); The Korean Taekwondo Association (KTA); A Federação Portuguesa de Taekwondo (FPT); Conseil International du Sport Militaire (CISM); The European Taekwondo Union (ETU); The World Taekwondo Federation (WTF); The World Taekwondo Headquarters (KUKKIWON) Taekwondo: Arte Marcial e Desporto de Combate As perspectivas de análise: A perspectiva Associativista; A perspectiva Gestaltista; A perspectiva Estruturalista As metodologias de abordagem Os modelos didácticos A cultura do Taekwondo: Via Marcial (praticante marcial – não federado); Via Desportiva (praticante desportivo – federado) A Organização do Combate: O subsistema cultural, estrutural, metodológico, técnico-táctico e táctico-estratégico. Taekwondo: Arbitragem; Regras de Arbitragem (Combate); Análise Sistemática do Combate Componentes Estruturais: Fases do Combate (Constituição de atitudes ofensivas / Impedir a constituição de atitudes ofensivas;Criar situações de concretização / Anular atitudes de pontuação;Pontuar / Impedir a pontuação); Objectivos, vantagens e desvantagens de cada fase. Princípios do Combate: Fundamentais; Específicos Factores do Combate: Acções defensivas (a posição de combate, guarda aberta e fechada, deslocamentos e simulações, bloqueio e giros); Acções Ofensivas (a posição de combate, Guarda aberta e fechada, deslocamentos e simulações e giros). Análise Estratégica do Combate As invariantes estruturais do combate: Espaço; Tempo Organização dinâmica: Sistema; Objectivos; Racionalização do controlo espacial; Racionalização das tarefas de controlo da distância. Modelo: Objectivos Método de combate – Ofensivo e Método de combate – Defensivo. Regulação do combate A Táctica e o Plano Táctico especial (estratégia e plano).
Avaliação:	A metodologia aplicada será centrada no processo ensino aprendizagem do aluno onde o seu trabalho contribuirá fortemente para a sua aprendizagem. As metodologias aplicadas serão: aulas teóricas e aulas teórico-práticas. A metodologia privilegiará o ensino presencial, fazendo com que a melhoria de conhecimentos dos alunos se efectue no confronto das dificuldades encontradas para a resolução das tarefas propostas nas aulas práticas com os conhecimentos adquiridos através do estudo da bibliografia fornecida e das discussões organizadas nas aulas. O processo de avaliação contínua centra-se na observação feita pelo docente, da intervenção do aluno, analisando-o segundo três parâmetros:1) Domínio Motor (40%) – Qualidade da participação nas tarefas propostas no decurso do processo de ensino-aprendizagem; 2) Domínio Cognitivo (30%) – Conhecimentos teórico-práticos adquiridos. Poderão ser realizadas frequências, fichas, relatórios de participação, relatórios de observação ou trabalhos escritos com objectivo avaliativo durante este processo; 3)Domínio Sócio-Afectivo (30%) – Assiduidade e empenho nas actividades propostas. Para que o aluno seja aprovado, terá obrigatoriamente de obter uma classificação igual ou superior a 9,5 valores em cada um dos domínios anteriormente apresentados. A avaliação em exame final centra-se na prestação de uma prova escrita (50%) e de uma prova prática (50%), que versam os conteúdos programáticos. Para que o aluno seja aprovado, terá obrigatoriamente de obter uma classificação

	igual ou superior a 9,5 valores em cada das provas acima referidas.
Bibliografia principal:	• Fargas, Ireno, (1990), "Taekwondo - Alta Competicion", Total Press, Barcelona, 1.º Edicion • Kim, Un-Yong, (1995), "Taekwondo Textbook", Edited Kukkiwon, Oh-Sung Publishing Co. • Fargas, Ireno, (1992), "Taekwondo", Compomar, S.L.. • Choi, Hong, Hi, (1987), "Encyclopedia of Taekwon-do", TKD Enterprises • Chung, Hyun, Kuk, (1994), "Taekwondo Kyorugi Olympic Style Sparring", Turtle Press. • Costa, N, (1988), "Taekwon-do (Hiong)", Gráfica Imperial, Lda., Lisboa. • Colmenero, M., (1991), "Taekwondo - Arbitraje", Total Press • Hyang, B., Kim, (1989), "Taekwondo Fundamentos y Pumse", Talleres Gráficos de la M.C.E.Horeb,Barcelona • Park, Chong Soo, (1990), "Taekwon-do Curso Moderno Ilustrado", Editorial de Vecchi, Barcelona • Park, Y., H., Leibowitz, Jeff, (1993), "Taekwondo for Children", YH Park Publications Ltd • Park, Y.,H., Leibowitz, Jeff, (1993), "Fighting Back: Taekwondo For Women", YH Park Publications Ltd • Serge, T., (1985), "Taekwon-do Officiel", Editions Ninja Gerwin - Rouan • Fiadeiro, J., (Abr-Jun. 1984), in Ludens, Lisboa, Vol. 8 n.º 3, pág.35-39 • Lima, A., (Nov-Dez. 1990), in Horizonte, Vol. VII, n.º 40, pág. 119-125 • Sarmento, P., Rosado, A. & Rodrigues, J., (Jun. 2000) Formação de Treinadores Desportivos, ESDRM.

	MODALIDADE DESPORTIVA I - TÉNIS	
Ano 1º	ECTS 15	Horas/semana T=1h T/P=2h PL=4h
Regente	Mestre Alexandre Santos, Professor-Adjunto (asantos@esdrm.pt)	
Docentes	Dr. Pedro Felner, Equiparado a Professor Adjunto (pfelner@hotmail.com)	
Objectivos:	• Dotar o aluno de instrumentos técnicos e científicos necessários para a melhoria e aperfeiçoamento da sua intervenção como treinador; • Possibilitar ao aluno a aquisição de um conjunto de conhecimentos desportivos, gerais e específicos, que viabilizem uma competência técnica e profissional na intervenção como futuro treinador de ténis nas diversas áreas de intervenção profissional; • Proporcionar o contacto directo com as diversas dinâmicas de treino, desde os escalões de iniciação até ao alto rendimento.	
Conteúdos:	1 - CARACTERIZAÇÃO DA MODALIDADE: - História e desenvolvimento da modalidade. - Caracterização da modalidade. - Competências profissionais do treinador de ténis e o mercado de trabalho. 2 - ESTUDO DAS ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO DO JOVEM TENISTA: - Objectivos e características das diferentes etapas de desenvolvimento. - Planificação a longo prazo e definição do perfil do jogador. 3 - ESTUDO DO TREINO TÉCNICO: - Princípios biomecânicos. - Gestos técnicos básicos. - Gestos técnicos de situação. - Jogo de pés avançado. - Diagnostico e correcções técnicas. - Metodologias de ensino: estilos e métodos de ensino aplicados ao ténis.	
Avaliação:	A avaliação da UC será realizada de forma contínua através da: - Avaliação dos diversos documentos síntese e de pesquisa dos conteúdos programáticos leccionados; - Avaliação da componente prática relacionada com a intervenção/observação em contexto real ou simulado.	
Bibliografia principal:	• Elliot, B. (2007). Biomechanics and Tennis. Investigação e Ténis. Edições FMH. • Comité Olimpico Espanol (1993). Ténis (I). Comité Olímpico Espanol. • Comité Olimpico Espanol (1993). Ténis (II). Comité Olímpico Espanol. • Coutinho, C. (2007). Proposta metodológica para o desenvolvimento dos padrões biomecânicos no ténis. Investigação e Ténis. Edições FMH. • Crespo, M., Granitto, A & Miley, D. (2002). Trabajando com Jovens Tenistas. ITF Ltd. • Felner, P (2007). Desenvolvimento de Padrões Técnico-Tácticos no Serviço e na Resposta em Jogadores Sub 14. Investigação e Ténis. Edições FMH. • Grosser, M. & Schonborn, R. (2003). Competitive Tennis for Young Players. Meyer & Meyer Sport. • Groppel, J. (1993). Ténis para Jugadores Avanzados. Gymnos Editorial. • Mediero, L. (2001). Iniciación al Tenis. Tutor. • Mediero, L. (2000). Tenis Avanzado. Tutor. • ITF (1995). ITF Nível 1 Manual de Entrenadores. ITF Ltd. • JTF (1998). ITF School Tennis Initiative Teacher`s Manual. ITF Ltd. • ITF (1999). Manual para Entrenadores Avanzados. ITF Ltd. • ITF (2003). Biomecánica Del Tenis Avanzado. ITF Ltd. • ITF (2006). Tennis Psychology. ITF Ltd. Schonborn, R. (2003). Advanced Techniques for Competitive Tennis. Meyer & Meyer Sport. • Schonborn, R. (1999). Ténis - Entrenamiento Técnico. Tutor Editorial.	

<table>
<tr><td></td><td colspan="2">MODALIDADE DESPORTIVA I - VOLEIBOL</td></tr>
<tr><td>Ano 1</td><td>ECTS 15</td><td>Horas/semana T=1h T/P=2h PL=4h</td></tr>
<tr><td>Regente</td><td colspan="2">Mestre Alexandre Santos, Professor-Adjunto (asantos@esdrm.pt)</td></tr>
<tr><td>Docentes</td><td colspan="2">Dr. Júlio Reis, Equiparado a Professor Adjunto (julio.marquesreis@gmail.com)</td></tr>
<tr><td>Objectivos:</td><td colspan="2">• A especificidade na modalidade
• Identificar e caracterizar as tendências evolutivas da modalidade
• Novo sistema de pontuação na filosofia do jogo
• Caracterizar esquema evolutivo da formação aos Seniores; alta competição
• Identificar e caracterizar os exercícios de treino em Voleibol
• Conhecer, identificar e dominar a planificação estratégica e táctica</td></tr>
<tr><td>Conteúdos:</td><td colspan="2">A Modalidade – Voleibol
Conhecimento histórico da modalidade; Especificidade da modalidade; evolução da modalidade e perspectivas futuras; Nova filosofia de jogo; Código deontológico dos técnicos de Voleibol; Regras e regulamentos do Voleibol
Exercícios de Treino em Voleibol
O treino como formador pedagógico do atleta; Exercícios Analíticos; Exercícios complexos e formas jogadas; Organização dos exercícios de treino perante modelo conceptual; Sistematização dos exercícios; Estrutura do exercício perante objectivo
Técnica
O Treino; O Treino e desenvolvimento técnico do atacante e blocador de Zona 4; O Treino e desenvolvimento técnico do atacante e blocador de Zona 3; O Treino e desenvolvimento técnico do atacante e blocador de Zona 2; O Treino e desenvolvimento técnico do atacante de Zona 2ª linha; O Treino e desenvolvimento técnico do distribuidor; O Treino e desenvolvimento técnico do libero; A importância e a formação do libero</td></tr>
<tr><td>Avaliação:</td><td colspan="2">Avaliação Contínua
a) Elaboração de relatório de trabalho
b) Observação de jogos (Análise indirecta de jogo; Análise directa jogo)
c) Observação de Treinos e acompanhamento (Análise directa ou indirecta de 1 treino semanal e intervenção)
• Realização de frequências (Teste sobre leis de jogo; Frequência sobre todos os itens abordados)

Avaliação global
<table>
<tr><td>Teórica – 40%</td><td>1º Frequência – 20% + 2º frequência – 20%</td></tr>
<tr><td>Prática - 60%</td><td>Observação de Treinos e acompanhamento (relatório de observação das U.T) - 10% + Relatório crítico de uma das equipas - 10% + Análise directa jogo - 10% + Análise indirecta de jogo - 10%
+ Elaboração de relatório de trabalho - 20%</td></tr>
</table>
A avaliação final será constituída por um exame prático, escrito e oral, de acordo com as ponderações definidas pelo Programa Geral.</td></tr>
<tr><td>Bibliografia principal:</td><td colspan="2">• Fraga, Fiúza. Conhecer o Voleibol, Ed. Universitárias Lusófonas, Lisboa, sd.
• Regras Oficiais de Voleibol 1999 - 2000 (Aprovadas pela FIVB no XXVI Congresso Mundial em Tóquio), Ed. Federação Portuguesa de Voleibol, Espinho (1999).
• Mesquita, I; Moutinho, C; Faria, R. (2003). Investigação em Voleibol – Estudos Ibéricos (1ª ed.). FCDEF-UP</td></tr>
</table>

MODALIDADE DESPORTIVA II

Ano 2	ECTS 14	Horas/semana T=1h T/P=2h PL=2h
Regente	Mestre Alexandre Santos, Professor-Adjunto (asantos@esdrm.pt)	
Docentes	Prof. Doutor Pedro Sequeira, Professor-Coordenador (psequeira@esdrm.pt) Mestre Alexandre Santos, Professor Adjunto (asantos@esdrm.pt) Mestre António Moreira, Professor Adjunto (antmoreira@esdrm.pt) Mestre Hugo Louro, Professor Adjunto (hlouro@esdrm.pt) Mestre João Paulo Costa, Professor Adjunto Equiparado (jpcosta@esdrm.pt) Mestre Marta Ribeiro Martins, Professora Adjunta Equiparada (martamartins@esdrm.pt) Mestre Paulo Paixão Miguel, Professor Adjunto (ppaixmiguel@esdrm.pt) Mestre Renato Fernandes, Assistente de 2º Triénio (rfernandes@esdrm.pt) Dr.ª Ana Teresa, Equiparada a Assistente de 1º Triénio (conceicaoana@hotmail.com) Dr. Helder Silva, Equiparado a Assistente de 2º Triénio (helder4silva@gmail.com) Dr.ª Joana Macedo, Equiparada a Assistente de 1º Triénio (jmacedoliveira@tvtel.pt) Dr. João Chú, Equiparado a Professor Adjunto (joaochu@netcabo.pt) Dr. João Simões, Equiparado a Assistente de 2º Triénio (jpjsimoes@sapo.pt) Dr. José Souza, Equiparado a Assistente de 1º Triénio (presidente@fpt.pt) Dr. Júlio Reis, Equiparado a Professor Adjunto (julio.marquesreis@gmail.com) Dr. Nuno Loureiro, Equiparado a Assistente de 1º Triénio (nunoloureiro@iol.pt) Dr. Pedro Felner, Equiparado a Professor Adjunto (pfelner@hotmail.com) Dr. Ricardo Dionísio, Equiparado a Assistente de 1º Triénio (ricardoznuno@gmail.com)	
Objectivos:	Esta disciplina deve continuar a preparar o aluno para ser capaz, por um lado de adquirir os conhecimentos de índole técnico-cientificos, e ao mesmo tempo, criar uma capacidade de reflectir a prática, de forma a que lhe sejam ministrados instrumentos para uma segura intervenção técnica, e sejam potencializadas capacidades de adaptação e inovação que possibilitem o sucesso profissional futuro relativos à modalidade desportiva escolhida pelo próprio. Mais especificamente, pretende-se que os alunos possuam os seguintes conhecimentos e competências: • Conhecimento teórico e prático dos conteúdos técnicos da modalidade; • Conhecimento teórico e prático de processos de planeamento, intervenção e controlo relativos à modalidade; • Conhecimento das tendências evolutivas da modalidade; • Capacidade de análise crítica de situações de treino em contexto real de diferentes escalões etários e níveis competitivos; • Capacidade para identificar as tendências evolutivas da modalidade em situações de competição; • Capacidade de planeamento de um conjunto de treinos com e sem competição (microciclo competitivo e não competitivo) • Observação de processos de avaliação e controlo do treino em contextos reais; • Capacidade para intervir autonomamente em situações de treino simuladas; • Aumentar o contacto com o contexto sócio-profissional da modalidade através da colaboração no processo de planeamento e/ou de intervenção no processo de treino de um atleta ou equipa. Derivado da especificidade desta UC que é composta por várias modalidades desportivas, apresentaremos uma ficha para cada uma delas, onde estarão expressos os objectivos específicos das mesmas.	
Conteúdos:	Derivado da especificidade desta UC que é composta por várias modalidades desportivas, apresentaremos uma ficha para cada uma delas, onde estarão expressos os conteúdos programáticos a serem desenvolvidos pelas mesmas.	
Avaliação:	O modelo de avaliação é específico a cada modalidade desportiva, visto que cada uma apresenta um conhecimento e contexto de aplicação diferenciado. No entanto, todos os modelos de avaliação deverão cumprir com o que se apresenta no programa geral, indo ao encontro dos objectivos delineados para a UC. Em qualquer modelo de avaliação irá constar os seguintes processos de avaliação relativos à Época Normal: a) Avaliação Contínua – Neste processo de avaliação, os modelos de avaliação específicos irão discriminar as condições de acesso e critérios de adesão, bem como os elementos de avaliação exigidos e métodos utilizados. A classificação final da UC será igualmente definida por cada modalidade desportiva e de acordo com os elementos de avaliação nela incluídos. b) Exame Final – De acordo com o RACC da ESDRM, sendo obrigatório que o aluno seja sujeito a uma avaliação prática (AP), escrita (AE) e oral (AO), independentemente da modalidade. Em todas as avaliações, o aluno terá de ter pelo menos 10 valores, caso contrário é considerado imediatamente reprovado. A classificação final da UC deverá cumprir com a seguinte ponderação: [(AP x 40) + (AE x 40) + (AO x 20)] / 100 De acordo com o artigo 19º (Alunos em Situação Especial) do RACC da ESDRM, cada docente das diferentes modalidades desportivas deverá cumprir com os regulamentos específicos inerentes às situações especiais. No entanto, destacamos que nesta UC teremos um conjunto de modalidades desportivas (todas à excepção do Futebol e Natação) que funcionarão em regime tutorial. Nestes casos, os alunos que frequentarão essas modalidades cumprirão o estipulado pelo programa específico da mesma, sempre em total sintonia com o programa geral. Relativamente à Época de Recurso e Época Especial, e de acordo com o RACC da ESDRM, o exame final será composto obrigatoriamente por uma avaliação prática, escrita e oral, utilizando-se para a classificação final do aluno a mesma fórmula do exame final da época normal. Em todas as avaliações, o aluno terá de ter pelo menos 10 valores, caso contrário é considerado imediatamente reprovado.	
Bibliografia principal:	Bibliografia especifica a cada modalidade desportiva apresentada na Ficha de UC especifica.	

	MODALIDADE DESPORTIVA II – ANDEBOL
Ano 2	ECTS 14 | Horas/semana T=1h T/P=2h PL=2h
Regente	Mestre Alexandre Santos, Professor-Adjunto (asantos@esdrm.pt)
Docentes	Prof. Doutor Pedro Sequeira, Professor-Coordenador (psequeira@esdrm.pt)
Objectivos:	• Conhecer as técnicas e estratégias avançadas da modalidade. • Conhecer os principais instrumentos específicos de condução e avaliação do processo de treino da modalidade. • Observar, analisar e reflectir as performances de atletas e equipas de nível elevado em situações de treino e competição. • Conhecer conceitos essenciais do Andebol. • Desenvolver competências de análise objectiva do processo de treino no Andebol. • Conhecer e utilizar sistemas de observação que objectivem a análise e a interpretação do treino desportivo. • Conhecer os resultados mais significativos da investigação no Andebol, nas suas implicações teóricas e metodológicas.
Conteúdos:	1.4. Táctica Individual 1.4.1. Aprendizagem do passe – valorização das suas possibilidades de tratamento segundo o nível de complexidade de execução. 1.4.2. Integração do trabalho de Guarda-Redes no trabalho táctico individual dos jogadores de campo. 1.4.3. O aperfeiçoamento da mobilidade da primeira linha no ataque. 1.4.4. Estudo do pivot como elemento fulcral do jogo ofensivo. 1.4.5. Treino específico individual contra defesas abertas e profundas. 1.4.6. Síntese esquemática da táctica individual dos protagonistas do bloqueio. 1.4.7. Análise táctica individual do lançamento de sete metros. 1.4.8. Bases metodológicas do treino do lançamento de sete metros. 1.5. Táctica Colectiva 1.5.1. A defesa perante o passe e a desmarcação. 1.5.2. Defesa profunda. 1.5.3. Área de seis metros como espaço útil de jogo. 1.5.4. Relação Central – Pivot no jogo ofensivo. 1.5.5. Meios tácticos, no ataque, entre jogadores de segunda linha. 1.5.6. O jogo de bloqueios no ataque – modelos de soluções perante as reacções da defesa. 1.5.7. Síntese dos meios tácticos de grupo defensivos e a sua aplicação estratégica durante o desenvolvimento dos sistemas defensivos. 1.6. Sistemas e Fases do Jogo 1.6.1. A recuperação da bola através do "pressing". 1.6.2. Novas tendências no desenvolvimento dos sistemas de ataque: as transformações falsas. 1.6.3. Contra-ataque: alternativas de intervenção. 1.6.4. Alteração dos sistemas defensivos durante o jogo. 1.7. Metodologia e Direcção da Equipa 1.7.1. Análise e Observação em alta-competição. 1.7.2. Avaliação do treino e da competição. 1.7.3. O perfil do treinador. 1.7.4. O comportamento do treinador. 1.7.5. As funções do treinador-adjunto. 1.8. Investigação - Estado actual da investigação no Andebol.
Avaliação:	Modelo de avaliação contínua A avaliação contínua é composta pelos seguintes elementos: • Realização de 4 fichas (1 por cada temática) – 40% • Realização de um trabalho (aprofundamento de um dos conteúdos programáticos) - 25% • Participação nos fóruns da disciplina – 15% • Análise de um jogo através de relatório e discussão oral – 20% Fórmula: 40% + 25% + 15% + 20% = 100% da avaliação contínua Modelo de avaliação final É constituído por prova uma prova prática, escrita e oral. Se a nota obtida for igual ou superior a dez na prova prática, realiza de seguida a prova oral. Posteriormente, os alunos realizam a prova escrita.
Bibliografia principal:	• Anton, J. (2004). Balonmano, fundamentos y etapas de aprendizagem. Madrid: Editorial Gymnos. • Barcenas, D. & Roman, J. (1991). Balonmano, Tecnica e Metodologia. Madrid: Editorial Gymnos. • Blanco, F. (2004). Balonmano, Detección, Selección y Rendimento de Talentos. Madrid: Editorial Gymnos. • Clanton, R. & Dwight, M. (1997). Team Handball. Steps to Sucess. Champaign: Human Kinetics. • Garcia, J. (1991). Balonmano, Fundamentos y Etapas de Aprendizage. Madrid: Editorial Gymnos. • Garcia, J. (1994). Balonmano: Metodología y alto rendimento. Barcelona: Editorial Paidotribo. • Garcia, J. (2000). Balonmano. Perfeccionamento e investigacion. Barcelona: INDE. • Marczinka, Z. (1993). Playing Handball. A comprehensive study of the game. Trio Budapest. • Martini, K. (1983). O andebol. Mem Martins: Publicações Europa-América. • Oliveira, F. (1995). Ensinar o Andebol. Porto: Campo das Letras. • Ribeiro, M. (2002). Andebol de 5...é a valer!. Lisboa: Federação de Andebol de Portugal. • Ribeiro, M. & Volossovitch, A. (2004). Andebol 1. O ensino do Andebol dos 7 aos 10 anos. Lisboa: Edições FMH e FAP. • Roman, J. (1989). Iniciación al Balonmano. Madrid: Editorial Gymnos. • Trosse, H. (2004). Balonmano, Ejercicios y programas de entrenamiento. Barcelona: Hispano Europa. • Cuesta, J. (1991). Balonmano. Madrid: Comité Olímpico Espanhol.

<table>
<tr><td></td><td colspan="2">MODALIDADE DESPORTIVA II – ATLETISMO</td></tr>
<tr><td>Ano 2</td><td>ECTS 14</td><td>Horas/semana T=1h T/P=2h PL=2h</td></tr>
<tr><td>Regente</td><td colspan="2">Mestre Alexandre Santos, Professor-Adjunto (asantos@esdrm.pt)</td></tr>
<tr><td>Docentes</td><td colspan="2">Mestre Paulo Paixão Miguel, Professor Adjunto (ppaixmiguel@esdrm.pt)</td></tr>
<tr><td>Objectivos:</td><td colspan="2">• Fornecer os instrumentos, práticas e vivências;
• Reforçar a análise técnica associando-a aos domínios pedagógicos e metodológicos do treino desta modalidade.</td></tr>
<tr><td>Conteúdos:</td><td colspan="2">• Introdução à disciplina de Atletismo: funcionamento, objectivos, avaliação e conteúdos.
• As Corridas - As Corridas de Velocidade: Execução Análise e Correcção; A técnica de corrida; A técnica de partida; Erros típicos e exercícios critério na corrida de velocidade; As fases da corrida (Partida, Aceleração, Velocidade Máxima e Resistência à VM); O material específico no treino da velocidade; As corridas de estafetas; A técnica e táctica na corrida de estafetas; Planeamento do treino do velocista
• As Corridas de Barreiras: Execução Análise e Correcção - A transposição de barreiras – erros típicos e exercícios critério; Análise técnica das corridas de 100 / 110 m bar. e 400 m bar; As fases da corrida de barreiras (Corrida à1ª bar., Transposição das bar., Corrida entre bar. e Corrida para a meta); Planeamento do treino do Barreirista
• As Corridas de Meio Fundo, Fundo e Obstáculos - Características específicas; Principais meios de treino da resistência utilizados no atletismo; Planeamento do treino dos atletas de Meio Fundo, Fundo e Obstáculos
• A Marcha de competição: Execução Análise e Correcção - A Técnica de marcha; A marcha de competição; Erros típicos e exercícios critério na marcha; Planeamento do treino do marchador.
• Os Saltos - Salto em Comprimento: Execução Análise e Correcção (As fases do salto em comprimento (Corrida de balanço, Ligação corrida-chamada, Chamada, Suspensão, Queda ou recepção); Técnicas de execução do salto em comprimento (Suspensão, Na passada e Tesoura); Erros típicos e exercícios critério no Salto em comprimento); Triplo Salto (Execução Análise e Correcção; As fases do triplo salto (Corrida de balanço, Ligação corrida-chamada, Chamada, Hop, Step, Jump e Recepção; Técnica de execução do triplo salto; Erros típicos e exercícios critério no Triplo-salto); Salto em Altura (Execução Análise e Correcção; As fases do Salto em Altura; Corrida de balanço, Corrida em Curva, O ritmo final de aproximação, Chamada, Transposição e Queda; A técnica de execução do Fosbury Flop; Erros típicos e exercícios critério no Salto em Altura); Salto com Vara (Execução Análise e Correcção; As fases do salto com vara (Corrida de balanço, Apresentação e encaixe da vara, Chamada, Penetração, Engrupamento, A posição em L, A posição em I, A rotação final e transposição e a Queda); A técnica de execução do Salto com Vara; Erros típicos e exercícios critério no Salto com Vara; Planeamento do Treino do Saltador)
• Os Lançamentos - Lançamento do peso (Execução Análise e Correcção; Fases da técnica rectilínea; (Posição de Partida, Deslizamento, Posição de Força e Arremesso/ Movimento Final); Fases da técnica giratória (Posição Preliminar, Partida, Fase Aérea, Contacto com o Solo, Posição Final e Saída do Engenho); Técnicas de execução; Erros típicos e exercícios critério no Lançamento do Peso); Lançamento do Disco (Execução Análise e Correcção; Fases do lançamento do Disco (Oscilação Preliminar, Início da Rotação, Fase Aérea, Fase de Amortecimento e Fase de Aceleração Principal); Técnica de execução do Lançamento do Disco; Erros típicos e exercícios critério no Lançamento do Disco); Lançamento do Martelo (Execução Análise e Correcção; Fases do Lançamento do Martelo; (Posição de partida e rotação preliminar; Ligação 2º molinete/ 1ª volta; Fase de duplo apoio; Fase de apoio único; Posição final e saída do Martelo); Técnica de execução do Lançamento do Martelo; Erros típicos e exercícios critério no Lançamento do Martelo); Lançamento do Dardo (Execução Análise e Correcção; Modelo Técnico do Lançamento do Dardo e as suas Fases (Corrida de balanço; Armar o braço; Passo cruzado e impulso; Apresentação do dardo e duplo apoio; Arco tenso; Final do lançamento; Desequilíbrio e recuperação.; Técnica de execução do Lançamento do Dardo; Erros típicos e exercícios critério no lançamento do dardo); Planeamento do treino do Lançador
• As Provas Combinadas - As Disciplinas de Provas Combinadas; A Tabela de Pontuação; Planeamento do treino do atleta de provas combinadas</td></tr>
<tr><td>Avaliação:</td><td colspan="2">Avaliação contínua
Momentos de Avaliação: Conteúdos Teóricos - 2 Frequências a realizar no final de cada semestre (ou 1 teste final); Conteúdos Práticos e Teórico-práticos – 6 Trabalhos/Relatórios a realizar em cada um dos seguintes sectores do atletismo: Velocidade; Barreiras; ½ Fundo; Saltos; Lançamentos; Marcha e Provas Combinadas (Podendo eliminar um dos sectores referidos – os trabalhos desenvolverão um problema técnico ou aspectos relacionados com a organização e planeamento do treino).
Ponderação - Para a nota final da disciplina a ponderação será a seguinte:
<table>
<tr><td>Teórica – 6 valores</td><td>T.Prática – 14 valores</td><td>Total</td></tr>
<tr><td>cada freq.- 3.0 valores
2 x (3.0 valores)</td><td>cada trabalho - 2.33 valores
6 x (2.33 valores)</td><td>20 valores</td></tr>
</table>
Avaliação Final
Todos os alunos que não obtiverem aprovação em avaliação contínua serão sujeitos a avaliação final.</td></tr>
<tr><td>Bibliografia principal:</td><td colspan="2">• Bravo, J., Garcia, M., Gil, F., Landa L., Marín,J., Pascua, M., “Atletismo (I) – Carreras y Marcha”, Ed. Real Federacion Española de Atletismo, 1996.
• Carvalho, J., (1996) Seminário Treino do Atleta Jovem - Barreiras (FPA), Lisboa, Documento não publicado.
• Federation Française d´Athletisme, “Athletisme - Dossier Formation”, Editions Reveu Education Physique et Sport.
• FIAA - Manual 1994/95, Ed. FPA / CNJ.
• Miguel, P.P. (2000) Técnica de corrida e técnica de barreiras, Programa FOCO 2000. ESDRM
• Miguel, P.P. (2001) Atletismo – Colectânea de textos . ESDRM
• Vázquez, R. Fernandez, (1998) “Lançamento do Dardo - Didáctica; Metodologia; Planificação do Treino”, Curso de Formação de Treinadores de Lançamentos (F.P.A.), Coimbra - Documento não publicado.</td></tr>
</table>

	MODALIDADE DESPORTIVA II – FUTEBOL
Ano 2	ECTS 14 | Horas/semana T=1h T/P=2h PL=2h
Regente	Mestre Alexandre Santos, Professor-Adjunto (asantos@esdrm.pt)
Docentes	Mestre Alexandre Santos, Professor Adjunto (asantos@esdrm.pt) Mestre João Paulo Costa, Professor Adjunto Equiparado (jpcosta@esdrm.pt) Dr. Nuno Loureiro, Equiparado a Assistente de 1º Triénio (nunoloureiro@iol.pt) Mestre Renato Fernandes, Assistente de 2º Triénio (rfernandes@esdrm.pt)
Objectivos:	Conhecer o jogo de futebol, através da análise sistemática, entendendo os diferentes componentes estruturais do jogo e o seu modelo técnico-táctico através da sua organização e regulação; Analisar o rendimento desportivo em jogos desportivos e em futebol de forma particular; Analisar o jogo de futebol, conhecendo os respectivos objectivos e conteúdos; Identificar e caracterizar as grandes tendências evolutivas do jogo de futebol; Conhecer, identificar e caracterizar os exercícios de treino em futebol; Conhecer o processo de treino em futebol; Saber e caracterizar o treino com jovens futebolistas; Conhecer, identificar e dominar a planificação estratégica e táctica; Analisar o rendimento desportivo em jogos desportivos e em futebol de forma particular; Analisar o jogo de futebol, conhecendo os respectivos objectivos e conteúdos; Identificar e caracterizar as grandes tendências evolutivas do jogo de futebol; Conhecer, identificar e caracterizar os exercícios de treino em futebol; Estabelecer contactos de aproximação com o contexto real, através de observações e/ou acções de integração no meio: Planear, aplicar e reflectir sobre a sua intervenção pedagógica no processo de treino (em contexto simulado e/ou real).
Conteúdos:	*A. MODELO TÉCNICO-TÁCTICO DO JOGO DE FUTEBOL* 1. Organização do Jogo: Sistema de jogo: Objectivos; Evolução dos sistemas de jogo; Métodos de Jogo; Modelo de Jogo; Estrutura e organização dinâmica da equipa 2. Regulação do Jogo - A táctica; Plano táctico especial (estratégia e plano de jogo) B. IDENTIFICAÇÃO E CARACTERIZAÇÃO DAS GRANDES TENDÊNCIAS EVOLUTIVAS DO JOGO 1. Observação / análise do jogo - Estudos realizados (componente motora e técnico-táctica) 2. Tendências evolutivas do modelo técnico-táctico do jogo de futebol 3. Os sistemas de jogo 4. Os métodos de jogo 5. Universalidade versus especialização dos jogadores 6. A importância do conhecimento da equipa adversária 7. As modificações às Leis de jogo *C. FUTEBOL: JOGO DESPORTIVO COLECTIVO* 1. O Rendimento em JDC- A Estrutura e dinâmica do rendimento em futebol e os Factores de rendimento em futebol D. OS EXERCÍCIOS DE TREINO EM FUTEBOL 1. Formas de jogo: Fundamentais e Complementares 2. Os exercícios e o processo de treino 3. Estrutura, organização e exercício 4. Identidade e especificidade dos exercícios 5. As implicações da construção de um modelo conceptual para a estruturação e organização dos exercícios de treino 6. Os exercícios de treino – sistematizações diversas 7. Factores ou variáveis da estrutura e organização dos exercícios 8. Objectivação e modelação 9. Simplificação da estrutura complexa do jogo 10. A lógica interior do jogo e a lógica didáctica 11. Estrutura e organização dos exercícios de treino em futebol 12. O conteúdo e a estrutura de um exercício
Avaliação:	Avaliação Contínua Para que o aluno esteja sujeito ao processo de avaliação contínua deverá estar presente em 2/3 das aulas dadas ao longo do ano, e terá de realizar as actividades de avaliação propostas. Elementos de Avaliação: a) Avaliação Prática (AP), realizada em aula através de três parâmetros: 1. Execução das tarefas motoras (desempenho motor), avaliada de forma continuada ao longo das aulas. 2. Execução de diferentes tarefas didáctico-pedagógicas, avaliadas de forma continuada ao longo das aulas e de forma pontual através da realização de fichas de observação, relatórios e reflexões/discussões na plataforma à distância Moodle 3. Prática-Pedagógica, desenvolvida em situações especificamente orientadas para o efeito e através da realização de trabalhos. a) Avaliação Teórica (AT) - Que consta da realização de 2 (duas) frequências. Ponderações: Avaliação Prática (AP) = 65%; Avaliação Teórica (AT) = 35% Avaliação Final Elementos de Avaliação: d) Avaliação Prática (AP), realizada em sistema de aula e/ou através da realização de teste, com questões de componente prática; e) Avaliação Teórica (AT) – realização de Exame escrito; f) Avaliação Oral (AO) – realização de perguntas.
Bibliografia principal:	• Castelo, Jorge. "Futebol, Actividade Física e Desportiva", Edições FMH (Livro + CD) • Castelo, Jorge F. (1996) *Futebol - A Organização do Jogo*. Edição do autor, Lisboa. • Costa, J. (2005). A Formação do Treinador de Futebol. Análise de Competências, Modelos e Necessidades de Formação. Tese de Mestrado não publicada. FMH-UTL. Lisboa. • Costa, J. & Rosado, A (2007). "Análise Descritiva da percepção dos treinadores de futebol a cerca do seu perfil de competências", Livro de Comunicações (CD-ROM com ISBN: 978-972-8686-32-8) do 1º Congresso Internacional de Jogos Desportivos – "Olhares e Contextos da Performance – da Iniciação ao Rendimento", Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, 12 a 14 de Julho de 2007. • F.I.F.A. (1997) *Guia universal para árbitros - Leis do jogo*. Edição da F.P.F., Lisboa.

	• Garganta, J. (1995) Para uma Teoria dos Jogos Desportivos Colectivos. Em: *O Ensino dos Jogos Desportivos*. Amândio Graça e José Oliveira Editores. FCDEF-UP. • Gerhard Bauer, Heiner Ueberle , Fútbol "Factores de rendimiento dirección de jugadores y del equipo". Ediciones Martínez Roca, S.A.. • Mombaerts, Érick (1991) Football - De l'analyse du jeu à la formation du joueur. Éditions Actio. Joinville-le-Pont. • Queiroz, Carlos L. (1986) *Estrutura e Organização dos Exercícios de Treino em Futebol*. FPF, Lisboa. • Santos, A. (2004). "Intervenção do treinador na preparação para a competição", *Treino Desportivo*, 24, Abril 2004, 26-33. ISSN: 0871-4096, Depósito Legal Nº 114356/97

	MODALIDADE DESPORTIVA II – GINÁSTICA	
Ano 2	ECTS 14	Horas/semana T=1h T/P=2h PL=2h
Regente	Mestre Alexandre Santos, Professor-Adjunto (asantos@esdrm.pt)	
Docentes	Dr. João Chú, Equiparado a Professor Adjunto (joaochu@netcabo.pt) Dr.ª Joana Macedo, Equiparada a Assistente de 1º Triénio (jmacedoliveira@tvtel.pt)	
Objectivos:	• Vivências práticas com o objectivo do aperfeiçoamento dos gestos técnicos; • Promover a aquisição de conhecimentos teórico-práticos relativos aos processos físicos e psicológicos das modalidades gímnicas; • Promover a aquisição de conhecimentos teórico-práticos sobre as técnicas de ajuda material e manual face aos elementos gímnicos abordados; • Promover técnicas de observação coerentes com as modalidades gímnicas, com vista à detecção de erros técnicos; • Compreensão da avaliação típica em modalidades gímnicas.	
Conteúdos:	• Desenvolvimento das Capacidades Física e competências Técnicas para execução de elementos gímnicos de referência - Desenvolvimento das Capacidades Físicas; Desenvolvimento das Capacidades Coordenativas; Desenvolvimento de Capacidades Cognitivas. • Ajuda Manual e Material - Tipologia; Classificação; Experimentação. • Técnicas de observação em modalidades gímnicas: Orientação para o objectivo da tarefa; Orientação para as componentes críticas. • Ajuizamento em Ginástica de Competição.	
Avaliação:	Avaliação Contínua Para atribuição da Nota Final à disciplina, as notas terão a seguinte ponderação: • Nota Teórica: 30% o Realização de trabalhos em cada vertente gímnica. • Nota Prática: 60% o Execução de elementos e combinações de elementos gímnicos; o Avaliação das técnicas de ajuda. • Nota de Complemento: 15% • Entenda-se como Nota de Complemento, as notas atribuídas a: o Assiduidade e Pontualidade; o Atitude e empenho face às tarefas propostas; o Participação em acções de formação, seminários ou similares, previamente validados pelo docente da disciplina. Avaliação Final De acordo com o programa geral.	
Bibliografia principal:	• ARAÚJO, C. (2002). Manual de Ajudas em Ginástica. Editor Carlos Araújo • CARRASCO, R. (1972). Essai de systématique d'enseignement de la gymnastique aux agrés. Vigot, Paris. • CARRASCO, R. (1976). Gymnastique – Pédagogie des agrés. Vigot, Paris. • FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA. Códigos de Pontuação. • FÉDÉRATION FRANÇAISE DE GYMNASTIQUE (1997). Mémento des Activités Gymniques. • MIYAKE, S.; FONSECA, E. (1999). PlayGYM – Ginástica de Aparelhos para Clubes, Escolas e Autarquias. FPG, Edição CEFD, Lisboa • Moreira, J. & Araújo, C. (2004). Manual Técnico e Pedagógico de Trampolins. Porto Editora, Lda. • PEIXOTO, C. (1984). Ginástica Desportiva. ISEF, CDI, Cruz Quebrada. • PEIXOTO, C. (1988). Ginástica Desportiva 2. ISEF, Serviço de Edições, Cruz Quebrada. • PEIXOTO, C. (1990). Trampolins Elásticos - Sistematização da Aprendizagem. FMH, Serviço de Edições Cruz Quebrada. • PEIXOTO, C.; FERREIRA, V. (1993). A Ajuda Manual - Atitude Corporal Face ao Executante. FMH, Serviço de Edições, Cruz Quebrada. • SMOLEUSKY, V.; GAVERDOUSKIY, I. (1996). Tratado general de gymnasia artística deportiva. Editorial Paidotribo, Barcelona.	

	MODALIDADE DESPORTIVA II – HOQUEI EM PATINS	
Ano 2	CRÉDITOS ECTS 14	Horas/semana T=1h T/P=2h PL=2h
Regente	Mestre Alexandre Santos, Professor-Adjunto (asantos@esdrm.pt)	
Docentes	Dr. João Simões, Equiparado a Assistente de 2º Triénio (jpjsimoes@sapo.pt)	
Objectivos:	Possibilitar ao aluno a aquisição de um conjunto de conhecimentos desportivos, gerais e específicos, que viabilizem uma competência técnica e profissional na intervenção como futuro treinador de Hóquei em Patins nos escalões de formação.	
Conteúdos:	• Patinagem Hoquista e Manejo de Setique; • Modelo de Formação; • Treino de Jovens; • Treino de Guarda-Redes; • Relação treinador atleta.	
Avaliação:	Avaliação Continua Conhecimento, domínio e aplicação dos conteúdos abordados: Sub componente teórica (40%) traduzida em produtos diversos expressa pelo desempenho do aluno: - Na análise e reflexão crítica relacionada com os conteúdos abordados; - Na capacidade de pesquisa científica; - Na elaboração de documentos. Sub componente prática (60%) resulta do desempenho do aluno na sua intervenção como treinador dentro do contexto prático realizado a diferentes níveis: - Capacidade de aprendizagem; - Empenhamento regular; - Criação de ambientes de aprendizagem positivos e adequados; - Reflexão sobre a acção, análise crítica e outras atitudes que revelem preocupação com o desenvolvimento pessoal e profissional. No final do ano será entregue pelo aluno, numa data a combinar atempadamente, o documento final onde são apresentados os relatórios e os materiais de pesquisa mais significativos. Este pretende reflectir o trabalho desenvolvido pelos alunos, constituindo-se igualmente como pólo aglutinador de informações relevantes para a construção do saber. Deve demonstrar a compreensão e o domínio dos conteúdos programáticos e conter atitudes reflexivas concernentes ao desempenho pessoal e profissional. O conteúdo do documento, mais do que descrições, deve evidenciar o aprofundamento dos conteúdos programáticos resultante da consulta da bibliografia de apoio, clareza e precisão na linguagem, com utilização de vocabulário pedagógico e científico rigoroso. Avaliação Final De acordo com o programa geral.	
Bibliografia principal:	• ARAÚJO, J. (1987). " O treino do treinador", in Horizonte, vol. 4, n.º 22, pp. 114-119. • CURADO, J. (1991). Planeamento Treino e Preparação do Treinador. 2ª Edição. Editorial Caminho. Lisboa. • FOLGUERA, C.F.(s/d) Portería a cero. Iniciación al entrenamiento del portero de hockey sobre patines. • GONÇALVES, C. (1987). "Formação do treinador no âmbito da Pedagogia do Desporto", in Horizonte, vol. 4, n.º 20, pp. 63-69. • HANSEN, H. (1995) Participação e envolvimento dos pais na educação. Abordagem em 10 etapas. Jornal de psicologia, 1995. • HONÓRIO, E. (1988). Hóquei em Patins – aspectos específicos da modalidade. Edição da Direcção Geral de Desportos. Desporto e sociedade, n.º 89, Fevereiro, 1988. • JORDI, P. e ISMAEL M. (1986). Hockey Total – Oviedo, Maio, 1986. • LOPES, Jorge (2001). Organização da Actividade do Monitor. Federação de Patinagem de Portugal. • MARQUES, A. (1991) – A especialização Precoce na Preparação Desportiva – Artigo da Revista de Treino Desportivo nº 19 – Março de 1991 pp 9 a 15. • MARTINS, J. PEDRO (1994). "Definição de uma simbologia específica para o Hóquei Patins" – Revista Magazine Patinagem – Fevereiro/98 – pp 1-5. • MARTINS, J. PEDRO (1999). "A Preparação das Selecções Nacionais de jovens" Federação de Patinagem de Portugal. • MEIRELES, J. Uma metodologia para o ensino do Hóquei em Patins • MOREIRA, A; HONÓRIO, E; RAMALHETE, A. Despertar o Hóquei em Patins. Associação Nacional de treinadores de Hóquei em Patins. I clinic. Amadora 1994. • MORI, I. (s/d). El portero de Hóquei. Federation Española de Patinage e Federacion de Patinage del principado Astúrias. • RODRIGUES, J. (1989). Análise do Feedback Pedagógico e da Reacção do Atleta. Diferenças entre Professores estagiários, Professores profissionalizados e Treinadores em situações semi-controladas de ensino do Voleibol. Tese de Mestrado não publicada. UTL-FMH. Lisboa. • SÉNICA, Luís. (1995). O treino específico do guarda-redes de Hóquei em Patins. Monografia apresentada com vista à discussão pública para a obtenção do grau de Licenciatura em Educação Física e Desporto pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. • SÉNICA, Luís (2001). Fases, princípios, factores, formas e métodos de jogo no Hóquei em Patins, Federação Patinagem de Portugal. • SÉNICA, Luís (2001). Simplificar o jogo para ajudar a formar. Federação Patinagem de Portugal. • SÉNICA, Luís (2001). O Treino específico do Guarda-redes de Hóquei em Patins. Federação • SIMÕES, João (2003). A influência da posição base do guarda-redes de Hóquei em Patins na sua performance. Escola Superior de Desporto de Rio Maior; II Curso de Pós-Graduação em Treino Desportivo	

	• SIMÕES, João (2005). Modelo de Formação (documento apresentado no XXI clinic da ANTHP). • SMOLL, F.(2000), A comunicação do treinador com os pais dos atletas, CEFD, Lisboa.

	MODALIDADE DESPORTIVA II - NATAÇÃO	
Ano 2	ECTS 14	Horas/semana T=1h T/P=2h PL=2h
Regente	Mestre Alexandre Santos, Professor-Adjunto (asantos@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre António Moreira, Professor Adjunto (antmoreira@esdrm.pt) Mestre Hugo Louro, Professor Adjunto (hlouro@esdrm.pt) Mestre Marta Ribeiro Martins, Professora Adjunta Equiparada (martamartins@esdrm.pt) Dr.ª Ana Teresa, Equiparada a Assistente de 1º Triénio (conceicaoana@hotmail.com)	
Objectivos:	• Utilizar estratégias adequadas à condução de um grupo de treino das diversas categorias em condições de sucesso e segurança. • Conhecer o enquadramento jurídico e administrativo da modalidade, quer a nível nacional, quer a nível internacional. • Observar e analisar execuções técnicas complexas das diversas modalidades e aplicar estratégias que promovam a melhoria da execução dos gestos técnicos específicos de cada uma delas.	
Conteúdos:	Organização e Gestão de uma Instituição destinada à prática da Natação (20horas - 0,85ECTS) • A Organização Administrativa da Actividade • A Organização Pedagógica da Actividade • Legislação e Regulamentação Capacidades físicas (40 horas – 1,7 ECTS) • Velocidade; Resistência; Força; Flexibilidade Treino Técnico (40 Horas – 1,7 ECTS) • Técnicas de Análise aplicáveis à análise das execuções motoras no meio aquático • Diagnóstico do Erro Técnico • Prescrição de Estratégias de Correcção do Erro • Tendências do treino técnico O Processo de Treino no Pólo Aquático (15 horas – 0,65 ECTS) • Fundamentos Técnicos • Treino Básico das Capacidades Físicas: Resistência; Velocidade; Força; Flexibilidade • Conceitos Tácticos de Defesa e Ataque • A superioridade e Inferioridade numérica: Iniciação ao ataque em superioridade numérica; Iniciação á defesa em superioridade numérica • Orientações para o treinador de Pólo Aquático O Processo de Treino na Natação Sincronizada (20horas – 0,85 ECTS) • Deslocamentos básicos: Braçadas, Pernadas, Eggbeater. • Posições e movimentos básicos; • Movimentos específicos: Remadas sustentação e propulsivas. • Figuras. • Esquemas. • Conhecimento do Regulamento Técnico F.I.N.A. / F.P.N. Hidroginástica (20horas – 0,85ECTS) • Introdução à Hidroginástica • Propriedades da água • Leis da Física e a água • Velocidade de execução • Temperatura da água • Elementos base • Metodologias • Progressões e transições • Intervenção prática Natação Águas Abertas (10horas – 0,4ECTS) • História da Natação de Águas Abertas • Fundamentos Técnicos da Natação de Águas Abertas • Técnicas de Navegação em AA • Equipamento específico • Regulamentos e Regras de Competições Nacionais e Internacionais.	
Avaliação:	A avaliação contínua dos estudantes efectua-se durante o ano através da elaboração de fichas de avaliação, trabalhos realizado, fórum e debates temáticos, relatórios de observação, que reflectem o processo de formação a que vão estando sujeitos. Para aprovação na disciplina é condição que os alunos tenham uma nota das avaliações realizadas igual ou superior a 9,5 valores. Será também alvo da avaliação contínua a intervenção nos fóruns de discussão no moodle-esdrm em cada das unidades programáticas. A classificação final é obtida pela aplicação da seguinte fórmula: Nota Final = (a+b+c+d+e) a) Treino técnico (2*N/20) b) Capacidades Físicas (1,9*N/20) c) Organização de piscinas (0,7*N/20) d) Hidroginástica (1*N/20) d) Natação sincronizada (0,7*N/20) e) Pólo aquático (0,7*N/20) f) natação águas abertas (0,5*N/20) N= (T*0,040+ FA*0,040+D*0,020)*0.1 T (nota trabalho escrito) + FA (nota ficha de avaliação) + D (notas discussões de aula e moodle) O aluno que cumpra os parâmetros a serem avaliados em avaliação contínua fica dispensado de ir a exame final. Caso não cumpra os referidos parâmetros terá que realizar exame a todo ou parte das componentes, mediante decisão do docente.	

	A avaliação final será constituída por um exame prático, escrito e oral, de acordo com as ponderações definidas pelo Programa Geral.
Bibliografia principal:	• Abrantes, J. (1979). Biomecânica e natação. *Ludens*, 4 (1); 30-36 • Alves, F. (1995). Economia de nado e prestação competitiva. Determinantes mecânicas e metabólicas nas técnicas alternadas. Dissertação de doutoramento em Motricidade Humana na especialidade de ciências do desporto: UTL – FMH (não publicado). • Alves, F. (1998). O treino desportivo em modalidades cíclicas de resistência. Treino Desportivo, 1(3), 23-30 • Anguera, M. T. (1992). Metodología de la observación en las ciencias humanas. Madrid: Ediciones • Bakeman, R. e Gottman, J. M. (1989). Observación de la interacción: Introducción al análisissecuencial. Madrid: Ediciones Morata, S. A. • Bakeman, R. e Quera, V. (1996). Using GSEQ with Standard Statistical Packages. Barcelona: Universidad de Barcelona. • Barbosa, T.; Keskinen, KL.; Fernandes, R.; Colaço, P.; Lima, AB.; Vilas-Boas, JP. (2005). Energy cost and intracyclic variontion of the velocity of centre of mass in butterfly. Eur J Appl Physiol. 93: 519-523 • Bompa, T. O.(1990). Theory and methodology of training. The key to athletic performance. Toronto: York University. (2nd edition) • Campaniço, J. (1997). Os modelos de ensino básico da natação em Portugal in XX Congresso Técnico e Cientifico da APTN Setúbal. • Campaniço, J. Santos, J. e Silva, A. (2006). Breaststroke Swimming Patterns From Vídeo Sequences Analyzes, produced By Specific Field Formats. Book Of Abstracts Biomechanics and Medicine in Swimming. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto Vol.6. supl.1, 76 • Cátedra. • Chollet, D. (1990). Approche Scientifique de la Natation Sportive. Paris: Vigot. • Company. • Counsilman, J.E. e Cousilman, B.E. (1994). The new science of swimming. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall. • Knapp, B. (1980). Desporto e Motricidade. Compendium. Lisboa. • Louro, H., Alves, F., Cardoso, L. e Veloso, A. (2004). Exercícios "parciais" para os membros inferiores na técnica de Bruços e deslocamento vertical da anca. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto 4 nº2, 281 • Louro, H; Lima, J; Moreira, A. Silva,A; Reis,V; Carneiro, A; (2006). Exercícios "parciais para os membros inferiores e nado global na técnica de mariposa e suas implicações na posição do corpo - estudo piloto. Motricidade 2 (2). 99-108 • Maglischo, E. (1982). Swimming faster. California: Mayfield Publishing • Maglischo, E. (1993). Swimming even Faster. California: Mayfield Publishing

	MODALIDADE DESPORTIVA II – TÉNIS	
Ano 2	ECTS 14	Horas/semana T=1h T/P=2h PL=2h
Regente	Mestre Alexandre Santos, Professor-Adjunto (asantos@esdrm.pt)	
Docentes	Dr. Pedro Felner, Equiparado a Professor Adjunto (pfelner@hotmail.com)	
Objectivos:	• Dotar o aluno de instrumentos técnicos e científicos necessários para a melhoria e aperfeiçoamento da sua intervenção como treinador; • Possibilitar ao aluno a aquisição de um conjunto de conhecimentos desportivos, gerais e específicos, que viabilizem uma competência técnica e profissional na intervenção como futuro treinador de ténis nos diversos escalões; • Proporcionar o contacto directo com as diversas dinâmicas de treino, desde os escalões de iniciação até ao alto rendimento;	
Conteúdos:	1 - ESTUDO DO TREINO TÁCTICO: - Táctica e estratégia: princípios básicos - Estilos de jogo - As cinco situações de jogo - Antecipação no ténis - Jogo de percentagens - Factores que influenciam a estratégia de um jogo - Jogo de pares para jogadores de competição - Táctica. Como treinar? - Exercícios tácticos. 2 - ESTUDO DO TREINO FISICO: - Importância do treino físico no ténis: suas especificidades - O treino físico nas diferentes etapas de desenvolvimento - Como desenvolver a forma física no ténis - Aquecimento e retorno à calma - Planeamento e avaliação - Aplicações práticas	
Avaliação:	A avaliação da UC será realizada de forma contínua através da: - Avaliação dos diversos documentos síntese e de pesquisa dos conteúdos programáticos leccionados; - Avaliação da componente prática relacionada com a intervenção/observação em contexto real ou simulado.	
Bibliografia principal:	• Elliot, B. (2007). Biomechanics and Tennis. Investigação e Ténis. Edições FMH. • Comité Olimpico Espanol (1993). Ténis (I). Comité Olímpico Espanol. • Comité Olimpico Espanol (1993). Ténis (II). Comité Olímpico Espanol. • Coutinho, C. (2007). Proposta metodológica para o desenvolvimento dos padrões biomecânicos no ténis. Investigação e Ténis. Edições FMH. • Crespo, M., Granitto, A & Miley, D. (2002). Trabajando com Jovens Tenistas. ITF Ltd. • Felner, P (2007). Desenvolvimento de Padrões Técnico-Tácticos no Serviço e na Resposta em Jogadores Sub 14. Investigação e Ténis. Edições FMH. • Grosser, M. & Schonborn, R. (2003). Competitive Tennis for Young Players. Meyer & Meyer Sport. • Groppel, J. (1993). Ténis para Jugadores Avanzados. Gymnos Editorial.	

<table>
<tr><td></td><td>

- Mediero, L. (2001). Iniciación al Tenis. Tutor.
- Mediero, L. (2000). Tenis Avanzado. Tutor.
- ITF (1995). ITF Nível 1 Manual de Entrenadores. ITF Ltd.
- JTF (1998). ITF School Tennis Initiative Teacher`s Manual. ITF Ltd.
- ITF (1999). Manual para Entrenadores Avanzados. ITF Ltd.
- ITF (2003). Biomecánica Del Tenis Avanzado. ITF Ltd.
- ITF (2006). Tennis Psychology. ITF Ltd. Schonborn, R. (2003). Advanced Techniques for Competitive Tennis. Meyer & Meyer Sport.
- Schonborn, R. (1999). Ténis - Entrenamiento Técnico. Tutor Editorial.

</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td colspan="2">MODALIDADE DESPORTIVA II - VOLEIBOL</td></tr>
<tr><td>Ano 2</td><td>ECTS 14</td><td>Horas/semana T=1h T/P=2h PL=2h</td></tr>
<tr><td>Regente</td><td colspan="2">Mestre Alexandre Santos, Professor-Adjunto (asantos@esdrm.pt)</td></tr>
<tr><td>Docentes</td><td colspan="2">Dr. Júlio Reis, Equiparado a Professor Adjunto (julio.marquesreis@gmail.com)</td></tr>
<tr><td>Objectivos:</td><td colspan="2">

- A especificidade na modalidade
- Identificar e caracterizar as tendências evolutivas da modalidade
- Novo sistema de pontuação na filosofia do jogo
- Caracterizar esquema evolutivo da formação aos Seniores; alta competição
- Identificar e caracterizar os exercícios de treino em Voleibol
- Conhecer, identificar e dominar a planificação estratégica e táctica

</td></tr>
<tr><td>Conteúdos:</td><td colspan="2">A Modalidade – Voleibol
Conhecimento histórico da modalidade; Especificidade da modalidade; evolução da modalidade e perspectivas futuras; Nova filosofia de jogo; Código deontológico dos técnicos de Voleibol; Regras e regulamentos do Voleibol
Exercícios de Treino em Voleibol
O treino como formador pedagógico do atleta; Exercícios Analíticos; Exercícios complexos e formas jogadas; Organização dos exercícios de treino perante modelo conceptual; Sistematização dos exercícios; Estrutura do exercício perante objectivo
Técnica
O Treino; O Treino e desenvolvimento técnico do atacante e blocador de Zona 4; O Treino e desenvolvimento técnico do atacante e blocador de Zona 3; O Treino e desenvolvimento técnico do atacante e blocador de Zona 2; O Treino e desenvolvimento técnico do atacante de Zona 2ª linha; O Treino e desenvolvimento técnico do distribuidor; O Treino e desenvolvimento técnico do libero; A importância e a formação do libero
A organização estratégica dos diferentes escalões
Esquema evolutivo da formação aos seniores – alta competição, segundo uma aquisição técnica /táctica; Fundamentos essenciais ao desenvolvimento do jovem voleibolista</td></tr>
<tr><td>Avaliação:</td><td colspan="2">Avaliação Contínua
d) Elaboração de relatório de trabalho
e) Observação de jogos (*Análise indirecta de jogo; Análise directa jogo)*
f) Observação de Treinos e acompanhamento (Análise directa ou indirecta de 1 treino semanal e intervenção)
• Realização de frequências (Teste sobre leis de jogo; Frequência sobre todos os itens abordados)

Avaliação global
<table>
<tr><td>Teórica – 40%</td><td>1º Frequência – 20% + 2º frequência – 20%</td></tr>
<tr><td>Prática - 60%</td><td>Observação de Treinos e acompanhamento (relatório de observação das U.T) - 10% + Relatório crítico de uma das equipas - 10% + Análise directa jogo - 10% + Análise indirecta de jogo - 10%
+ Elaboração de relatório de trabalho - 20%</td></tr>
</table>
A avaliação final será constituída por um exame prático, escrito e oral, de acordo com as ponderações definidas pelo Programa Geral.</td></tr>
<tr><td>Bibliografia principal:</td><td colspan="2">

- Fraga, Fiúza. *Conhecer o Voleibol*, Ed. Universitárias Lusófonas, Lisboa, sd.
- *Regras Oficiais de Voleibol 1999 - 2000 (Aprovadas pela FIVB no XXVI Congresso Mundial em Tóquio)*, Ed. Federação Portuguesa de Voleibol, Espinho (1999).
- Mesquita, I; Moutinho, C; Faria, R. (2003). Investigação em Voleibol – Estudos Ibéricos (1ª ed.). FCDEF-UP

</td></tr>
</table>

MODALIDADE DESPORTIVA III

Ano 3	ECTS 16	Horas/semana T=1h T/P=2h PL=3
Regente	Mestre Alexandre Santos, Professor-Adjunto (asantos@esdrm.pt)	
Docentes	Prof. Doutor Pedro Sequeira, Professor-Coordenador (psequeira@esdrm.pt) Mestre Alexandre Santos, Professor Adjunto (asantos@esdrm.pt) Mestre António Moreira, Professor Adjunto (antmoreira@esdrm.pt) Mestre Hugo Louro, Professor Adjunto (hlouro@esdrm.pt) Mestre João Paulo Costa, Professor Adjunto Equiparado (jpcosta@esdrm.pt) Mestre Marta Ribeiro Martins, Professora Adjunta Equiparada (martamartins@esdrm.pt) Mestre Paulo Paixão Miguel, Professor Adjunto (ppaixmiguel@esdrm.pt) Mestre Renato Fernandes, Assistente de 2º Triénio (rfernandes@esdrm.pt) Dr.ª Ana Teresa, Equiparada a Assistente de 1º Triénio (conceicaoana@hotmail.com) Dr. Helder Silva, Equiparado a Assistente de 2º Triénio (helder4silva@gmail.com) Dr.ª Joana Macedo, Equiparada a Assistente de 1º Triénio (jmacedoliveira@tvtel.pt) Dr. João Chú, Equiparado a Professor Adjunto (joaochu@netcabo.pt) Dr. João Simões, Equiparado a Assistente de 2º Triénio (jpjsimoes@sapo.pt) Dr. José Souza, Equiparado a Assistente de 1º Triénio (presidente@fpt.pt) Dr. Júlio Reis, Equiparado a Professor Adjunto (julio.marquesreis@gmail.com) Dr. Nuno Loureiro, Equiparado a Assistente de 1º Triénio (nunoloureiro@iol.pt) Dr. Pedro Felner, Equiparado a Professor Adjunto (pfelner@hotmail.com) Dr. Ricardo Dionísio, Equiparado a Assistente de 1º Triénio (ricardoznuno@gmail.com)	
Objectivos:	Esta disciplina deve preparar o aluno para ser capaz, por um lado de adquirir os conhecimentos de índole técnico-cientifica, e ao mesmo tempo, criar uma capacidade de reflectir a prática, de forma a que lhe sejam ministrados instrumentos para uma segura intervenção técnica, e sejam potencializadas capacidades de adaptação e inovação que possibilitem o sucesso profissional futuro relativos à modalidade desportiva escolhida pelo próprio. Mais especificamente, pretende-se que os alunos possuam os seguintes conhecimentos e competências: • Conhecimento profundo, teórico e prático dos conteúdos técnicos da modalidade; • Conhecimento aprofundado, teórico e prático de processos de planeamento, intervenção e controlo relativos à modalidade; • Conhecimento profundo das tendências evolutivas da modalidade; • Capacidade de análise crítica de situações de treino em contexto real de diferentes escalões etários e níveis competitivos; • Capacidade para identificar as tendências evolutivas da modalidade em situações de competição; • Capacidade de planeamento em diferentes níveis de complexidade: exercício, sessão de treino, microciclo, mesociclo, macrociclo(s). • Capacidade para intervir autonomamente em situações de treino reais; • Capacidade para avaliar e controlar o processo de treino; • Intervenção em contexto sócio-profissional na modalidade escolhida desde o principio do ano lectivo, a fim de poder aplicar todos os conhecimentos adquiridos e de poder preparar adequadamente a UC de Estágio. Derivado da especificidade desta UC que é composta por várias modalidades desportivas, apresentaremos uma ficha para cada uma delas, onde estarão expressos os objectivos específicos das mesmas.	
Conteúdos:	Derivado da especificidade desta UC que é composta por várias modalidades desportivas, apresentaremos uma ficha para cada uma delas, onde estarão expressos os conteúdos programáticos a serem desenvolvidos pelas mesmas.	
Avaliação:	O modelo de avaliação é específico a cada modalidade desportiva, visto que cada uma apresenta um conhecimento e contexto de aplicação diferenciado. No entanto, todos os modelos de avaliação deverão cumprir com o que se apresenta no programa geral, indo ao encontro dos objectivos delineados para a UC.Em qualquer modelo de avaliação irá constar os seguintes processos de avaliação relativos à Época Normal: a) Avaliação Contínua – Neste processo de avaliação, os modelos de avaliação específicos irão discriminar as condições de acesso e critérios de adesão, bem como os elementos de avaliação exigidos e métodos utilizados. A classificação final da UC será igualmente definida por cada modalidade desportiva e de acordo com os elementos de avaliação nela incluídos. b) Exame Final – De acordo com o RACC da ESDRM, sendo obrigatório que o aluno seja sujeito a uma avaliação prática (AP), escrita (AE) e oral (AO), independentemente da modalidade. Em todas as avaliações, o aluno terá de ter pelo menos 10 valores, caso contrário é considerado imediatamente reprovado. A classificação final da UC deverá cumprir com a seguinte ponderação: [(AP x 40) + (AE x 40) + (AO x 20)] / 100 De acordo com o artigo 19º (Alunos em Situação Especial) do RACC da ESDRM, cada docente das diferentes modalidades desportivas deverá cumprir com os regulamentos específicos inerentes às situações especiais. No entanto, destacamos que nesta UC teremos um conjunto de modalidades desportivas (todas à excepção do Futebol e Natação) que funcionarão em regime tutorial. Nestes casos, os alunos que frequentarão essas modalidades cumprirão o estipulado pelo programa específico da mesma, sempre em total sintonia com o programa geral. Relativamente à Época de Recurso e Época Especial, e de acordo com o RACC da ESDRM, o exame final será composto obrigatoriamente por uma avaliação prática, escrita e oral, utilizando-se para a classificação final do aluno a mesma fórmula do exame final da época normal. Em todas as avaliações, o aluno terá de ter pelo menos 10 valores, caso contrário é considerado imediatamente reprovado.	
Bibliografia principal:	Bibliografia especifica a cada modalidade desportiva apresentada na Ficha de UC especifica.	

	MODALIDADE DESPORTIVA III - ANDEBOL
Ano 3	ECTS 16 | Horas/semana T=1h T/P=2h PL=3
Regente	Mestre Alexandre Santos, Professor-Adjunto (asantos@esdrm.pt)
Docentes	Prof. Doutor Pedro Sequeira, Professor-Coordenador (psequeira@esdrm.pt)
Objectivos:	• Conhecer as técnicas e estratégias avançadas da modalidade. • Conhecer os principais instrumentos específicos de condução e avaliação do processo de treino da modalidade. • Observar, analisar e reflectir as performances de atletas e equipas de nível elevado em situações de treino e competição. • Conhecer conceitos essenciais do Andebol. • Desenvolver competências de análise objectiva do processo de treino no Andebol. • Conhecer e utilizar sistemas de observação que objectivem a análise e a interpretação do treino desportivo. • Conhecer os resultados mais significativos da investigação no Andebol, nas suas implicações teóricas e metodológicas.
Conteúdos:	1.9. Táctica Individual 1.9.1. Aprendizagem do passe – valorização das suas possibilidades de tratamento segundo o nível de complexidade de execução. 1.9.2. Integração do trabalho de Guarda-Redes no trabalho táctico individual dos jogadores de campo. 1.9.3. O aperfeiçoamento da mobilidade da primeira linha no ataque. 1.9.4. Estudo do pivot como elemento fulcral do jogo ofensivo. 1.9.5. Treino específico individual contra defesas abertas e profundas. 1.9.6. Síntese esquemática da táctica individual dos protagonistas do bloqueio. 1.9.7. Análise táctica individual do lançamento de sete metros. 1.9.8. Bases metodológicas do treino do lançamento de sete metros. 1.10. Táctica Colectiva 1.10.1. A defesa perante o passe e a desmarcação. 1.10.2. Defesa profunda. 1.10.3. Área de seis metros como espaço útil de jogo. 1.10.4. Relação Central – Pivot no jogo ofensivo. 1.10.5. Meios tácticos, no ataque, entre jogadores de segunda linha. 1.10.6. O jogo de bloqueios no ataque – modelos de soluções perante as reacções da defesa. 1.10.7. Síntese dos meios tácticos de grupo defensivos e a sua aplicação estratégica durante o desenvolvimento dos sistemas defensivos. 1.11. Sistemas e Fases do Jogo 1.11.1. A recuperação da bola através do "pressing". 1.11.2. Novas tendências no desenvolvimento dos sistemas de ataque: as transformações falsas. 1.11.3. Contra-ataque: alternativas de intervenção. 1.11.4. Alteração dos sistemas defensivos durante o jogo. 1.12. Metodologia e Direcção da Equipa 1.12.1. Análise e Observação em alta-competição. 1.12.2. Avaliação do treino e da competição. 1.12.3. O perfil do treinador. 1.12.4. O comportamento do treinador. 1.12.5. As funções do treinador-adjunto. 1.13. Investigação - Estado actual da investigação no Andebol.
Avaliação:	Modelo de avaliação contínua A avaliação contínua é composta pelos seguintes elementos: • Realização de 4 fichas (1 por cada temática) – 40% • Realização de um trabalho (aprofundamento de um dos conteúdos programáticos) - 25% • Participação nos fóruns da disciplina – 15% • Análise de um jogo através de relatório e discussão oral – 20% Fórmula: 40% + 25% + 15% + 20% = 100% da avaliação contínua Modelo de avaliação final É constituído por prova uma prova prática, escrita e oral. Se a nota obtida for igual ou superior a dez na prova prática, realiza de seguida a prova oral. Posteriormente, os alunos realizam a prova escrita.
Bibliografia principal:	• Anton, J. (2004). Balonmano, fundamentos y etapas de aprendizagem. Madrid: Editorial Gymnos. • Barcenas, D. & Roman, J. (1991). Balonmano, Tecnica e Metodologia. Madrid: Editorial Gymnos. • Blanco, F. (2004). Balonmano, Detección, Selección y Rendimento de Talentos. Madrid: Editorial Gymnos. • Clanton, R. & Dwight, M. (1997). Team Handball. Steps to Sucess. Champaign: Human Kinetics. • Garcia, J. (1991). Balonmano, Fundamentos y Etapas de Aprendizage. Madrid: Editorial Gymnos. • Garcia, J. (1994). Balonmano: Metodología y alto rendimento. Barcelona: Editorial Paidotribo. • Garcia, J. (2000). Balonmano. Perfeccionamento e investigacion. Barcelona: INDE. • Marczinka, Z. (1993). Playing Handball. A comprehensive study of the game. Trio Budapest. • Martini, K. (1983). O andebol. Mem Martins: Publicações Europa-América. • Oliveira, F. (1995). Ensinar o Andebol. Porto: Campo das Letras. • Ribeiro, M. (2002). Andebol de 5...é a valer!. Lisboa: Federação de Andebol de Portugal. • Ribeiro, M. & Volossovitch, A. (2004). Andebol 1. O ensino do Andebol dos 7 aos 10 anos. Lisboa: Edições FMH e FAP. • Roman, J. (1989). Iniciación al Balonmano. Madrid: Editorial Gymnos. • Trosse, H. (2004). Balonmano, Ejercicios y programas de entrenamiento. Barcelona: Hispano Europa. • Cuesta, J. (1991). Balonmano. Madrid: Comité Olímpico Espanhol.

	MODALIDADE DESPORTIVA III – ATLETISMO
Ano 3	ECTS 16 | Horas/semana T=1h T/P=2h PL=3
Regente	Mestre Alexandre Santos, Professor-Adjunto (asantos@esdrm.pt)
Docentes	Mestre Paulo Paixão Miguel, Professor Adjunto (ppaixmiguel@esdrm.pt)
Objectivos:	• Pretende-se dar continuidade aos aspectos relacionados com a metodologia e planeamento do treino desta modalidade, iniciados anteriormente; • Desta forma, nesta disciplina os alunos devem optar por uma ou duas áreas específicas da modalidade, na qual desenvolverão trabalhos de cariz técnico-científico e/ou de planeamento.
Conteúdos:	2.1. Introdução à disciplina de Atletismo: funcionamento, objectivos, avaliação e conteúdos. 2.2. As Corridas de Velocidade 2.2.1. Estudo dos aspectos fisiológicos e biomecânicos nas corridas de velocidade (100m, 200m, 400 e estafetas de 4x100 e 4x400m) 2.2.2. Planeamento do treino do velocista 2.3. As Corridas de Barreiras 2.2.2. Estudo dos aspectos fisiológicos e biomecânicos nas corridas de barreiras (100barr, 110bar e 400barr.) 2.2.3. Planeamento do treino do Barreirista 2.4. As Corridas de Meio Fundo, Fundo e Obstáculos 2.2.3. Estudo dos aspectos fisiológicos e biomecânicos nas corridas de Meio Fundo, Fundo e Obstáculos 2.2.4. Planeamento do treino dos atletas de Meio Fundo, Fundo e Obstáculos 2.3. A Marcha Atlética 2.3.3. Estudo dos aspectos fisiológicos e biomecânicos da Marcha Atlética 2.3.4. Planeamento do treino do marchador 2.4. Os Saltos: 2.4.3. Estudo dos aspectos fisiológicos e biomecânicos dos Saltos (Comprimento, Triplo, Altura e Vara) 2.4.4. Planeamento do Treino do Saltador 2.5. Os Lançamentos 2.5.3. Estudo dos aspectos fisiológicos e biomecânicos dos Lançamentos (Peso, Disco, Dardo e Martelo) 2.5.4. Planeamento do treino do Lançador 2.6. As Provas Combinadas 2.6.1. Aspectos Estratégicos nas Provas Combinadas 2.6.2. Estudo da Tabela de Pontuação 2.6.3. Planeamento do treino do atleta de provas combinadas
Avaliação:	Avaliação contínua Os alunos serão avaliados nos seguintes itens: - Recolha e análise de artigos técnico-científicos (5 artigos – 20%NF); - Estudos dos aspectos fisiológicos e/ou bioquímicos realizados na área de especialidade escolhida (3 trabalhos – 40%NF); - Planeamento do Treino (Organização de sessões de treino, outros trabalhos – 5 Relatórios/ Trabalhos – 40%NF) As especialidades à disposição são as seguintes: Corridas de Velocidade; Corridas de Barreiras; Corridas de Meio-Fundo, Fundo e Obstáculos; Marcha Atlética; Saltos; Lançamentos; Provas Combinadas. Avaliação Final Todos os alunos que não obtiverem aprovação em avaliação contínua serão sujeitos a avaliação final.
Bibliografia principal:	• Bravo, J., Garcia, M., Gil, F., Landa L., Marín,J., Pascua, M., "Atletismo (I) – Carreras y Marcha", Ed. Real Federacion Española de Atletismo, 1996. • Bravo, J., López, F., Ruf, H.,Seirul-lo, F., "Atletismo (II) - Saltos", Ed. Comité Olímpico Español, 1992. • Bravo, J., Martínez, J., Durán, J., Campos, J., "Atletismo (III) - Lanzamientos", Ed. Comité Olímpico Espanol, 1993. • Carnevalli, R., (1998) Curso de Formação de Treinadores de Lançamentos (F.P.A.), Coimbra - Documento não publicado. • Carvalho, J., (1996) Seminário Treino do Atleta Jovem - Barreiras (FPA), Lisboa, Documento não publicado. • Federation Française d´Athletisme, "Athletisme - Dossier Formation", Editions Reveu Education Physique et Sport. • FIAA - Manual 1994/95, Ed. FPA / CNJ. • Miguel, P.P. (2000) Técnica de corrida e técnica de barreiras, Programa FOCO 2000. ESDRM • Miguel, P.P. (2001) Atletismo – Colectânea de textos . ESDRM • Vázquez, R. Fernandez, (1998) "Lançamento do Dardo - Didáctica; Metodologia; Planificação do Treino", Curso de Formação de Treinadores de Lançamentos (F.P.A.), Coimbra - Documento não publicado.

	MODALIDADE DESPORTIVA III – FUTEBOL
Ano 3	ECTS 16 | Horas/semana T=1h T/P=2h PL=3
Regente	Mestre Alexandre Santos, Professor-Adjunto (asantos@esdrm.pt)
Docentes	Mestre Alexandre Santos, Professor Adjunto (asantos@esdrm.pt) Mestre João Paulo Costa, Professor Adjunto Equiparado (jpcosta@esdrm.pt)
Objectivos:	a) Analisar o rendimento desportivo em jogos desportivos e em futebol de forma particular; b) Analisar o jogo de futebol, conhecendo os respectivos objectivos e conteúdos; c) Identificar e caracterizar as grandes tendências evolutivas do jogo de futebol; d) Conhecer, identificar e caracterizar os exercícios de treino em futebol; e) Conhecer o processo de treino em futebol; f) Saber e caracterizar o treino com jovens futebolistas; g) Conhecer, identificar e dominar a planificação estratégica e táctica; h) Estabelecer contactos de aproximação com o contexto real, através de observações e/ou acções de integração no meio; i) Planear, aplicar e reflectir sobre a sua intervenção pedagógica no processo de treino (em contexto simulado e/ou real).
Conteúdos:	A. O PROCESSO DE TREINO EM FUTEBOL 1. Noções gerais 1.1. Planeamento; 1.2. Planificação e periodização do treino em futebol; 1.3. Dinâmica das cargas; 1.4. Factores de treino; 1.5. O processo de treino como um fenómeno pedagógico 2. Periodização do treino em futebol 2.1. Evolução histórica; 2.2. Factores determinantes da preparação; 2.3. As fases de desenvolvimento da forma desportiva; 2.4. A orientação pedagógica do processo de desenvolvimento da forma desportiva; 2.5. Os períodos do processo de treino; 2.6. Planificação dos períodos; 2.7. Especificidade operacional da planificação dos períodos do processo de treino; 2.8. Conceptualização do modelo de treino 3. Planificação e programação do treino 3.1. Objectivos de curto, médio e longo prazo; 3.2. Planificação plurianual; 3.3. Planificação anual (3.3.1. Dinâmica das cargas; 3.3.2. Preparação geral e específica (correlação); 3.3.3. Macrociclo; mesociclo e microciclo de treino) *B. ANÁLISE DO JOGO EM FUTEBOL* 1. Delimitação conceptual 2. Os objectivos da análise do jogo em futebol 3. Os conteúdos da análise do jogo C. TREINO COM JOVENS D. INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA: INTERACÇÃO / INTERVENÇÃO NO MEIO PROFISSIONAL – SUA APLICAÇÃO E REFLEXÃO.
Avaliação:	Avaliação Contínua Para que o aluno esteja sujeito ao processo de avaliação contínua deverá estar presente em 2/3 das aulas dadas ao longo do ano, e terá de realizar as actividades de avaliação propostas. Parâmetros de Avaliação: b) Avaliação Prática (AP) - realizada em aula através de dois parâmetros : 3. Execução de diferentes tarefas didáctico-pedagógicas, avaliadas de forma continuada ao longo das aulas e de forma pontual através da realização de fichas de observação, relatórios e reflexões/discussões na plataforma à distância Moodle. 4. Prática-Pedagógica, desenvolvida em situações especificamente orientadas para o efeito. c) Avaliação Teórica (AT) Que consta da realização de três frequências. Ponderações : b) Avaliação Prática (AP) = 65% c) Avaliação Teórica (AT) = 35% Avaliação Final Elementos de Avaliação: g) Avaliação Prática (AP), realizada em sistema de aula e/ou através da realização de teste, com questões de componente prática; h) Avaliação Teórica (AT) – realização de Exame escrito; i) Avaliação Oral (AO) – realização de perguntas.
Bibliografia principal:	• Castelo, Jorge. "Futebol, Actividade Física e Desportiva", Edições FMH (Livro + CD) • Castelo, Jorge F. (1996) *Futebol - A Organização do Jogo*. Edição do autor, Lisboa. • Costa, J. (2005). A Formação do Treinador de Futebol. Análise de Competências, Modelos e Necessidades de Formação. Tese de Mestrado não publicada. FMH-UTL. Lisboa. • Costa, J. & Rosado, A (2007). "Análise Descritiva da percepção dos treinadores de futebol a cerca do seu perfil de competências", Livro de Comunicações (CD-ROM com ISBN: 978-972-8686-32-8) do 1º Congresso Internacional de Jogos Desportivos – "Olhares e Contextos da Performance – da Iniciação ao Rendimento", Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, 12 a 14 de Julho de 2007. • F.I.F.A. (1997) *Guia universal para árbitros - Leis do jogo*. Edição da F.P.F., Lisboa. • Garganta, J. (1995) Para uma Teoria dos Jogos Desportivos Colectivos. Em: *O Ensino dos Jogos Desportivos*. Amândio Graça e José Oliveira Editores. FCDEF-UP. • Gerhard Bauer, Heiner Ueberle , Fútbol "Factores de rendimiento dirección de jugadores y del equipo". Ediciones Martínez Roca, S.A.. • Mombaerts, Érick (1991) Football - De l'analyse du jeu à la formation du joueur. Éditions Actio. Joinville-le-Pont. • Queiroz, Carlos L. (1986) *Estrutura e Organização dos Exercícios de Treino em Futebol*. FPF, Lisboa. • Santos, A. (2004). "Intervenção do treinador na preparação para a competição", *Treino Desportivo*, 24, Abril 2004, 26-33. ISSN: 0871-4096, Depósito Legal Nº 114356/97

	MODALIDADE DESPORTIVA III – GINÁSTICA
Ano 3	ECTS 16 | Horas/semana T=1h T/P=2h PL=3
Regente	Mestre Alexandre Santos, Professor-Adjunto (asantos@esdrm.pt)
Docentes	Dr. João Chú, Equiparado a Professor Adjunto (joaochu@netcabo.pt) Dr.ª Joana Macedo, Equiparada a Assistente de 1.º Triénio (jmacedoliveira@tvtel.pt)
Objectivos:	• Vivências práticas com o objectivo do aperfeiçoamento dos gestos técnicos; • Promover a aquisição de conhecimentos teórico-práticos relativos aos processos físicos e psicológicos das modalidades gímnicas; • Promover a aquisição de conhecimentos teórico-práticos sobre as técnicas de ajuda material e manual face aos elementos gímnicos abordados; • Promover técnicas de observação coerentes com as modalidades gímnicas, com vista à detecção de erros técnicos; • Compreensão da avaliação típica em modalidades gímnicas.
Conteúdos:	10. Do Plano Anual à Unidade de Treino – elaboração em contexto profissional: 10.1. Planeamento Pluri-Anual – tipos e exemplos; 10.2. Planeamento Anual – tipos e exemplos; 10.3. Periodização – tipos e exemplos; 10.4. Planeamento Macrociclo – tipos e exemplos; 10.5. Planeamento Mescociclo – tipos e exemplos; 10.6. Planeamento Microciclo – tipos e exemplos; 10.7. Planeamento Unidade de Treino – tipos e exemplos; 10.8. Metodologia do Treino em Ginástica de Competição: 10.8.1. Desenvolvimento das Capacidades Físicas; 10.8.2. Desenvolvimento das Capacidades Coordenativas; 10.8.3. Desenvolvimento de Capacidades Cognitivas. 11. Ajuda Manual e Material: 11.1. Tipologia; 11.2. Classificação; 11.3. Experimentação. 12. Técnicas de observação em modalidades gímnicas: 12.1. Orientação para o objectivo da tarefa; 12.2. Orientação para as componentes críticas. 13. Estratégias Pedagógicas em modalidades gímnicas – da iniciação ao alto rendimento, adequação aos diferentes contextos; 14. Ajuizamento em Ginástica de Competição.
Avaliação:	A avaliação do aluno será Contínua, tendo os seguintes pressupostos: 1. Teórica: 1.1. Realização dos trabalhos solicitados; 1.2. Adequação e cientificidade dos trabalhos realizados; 1.3. Profundidade dos conhecimentos abordados e expostos; 1.4. Capacidade de síntese e clareza na exposição dos conteúdos; 1.5. Aplicação à prática dos trabalhos realizados; 1.6. Cumprimento do prazo de entrega estipulado por trabalho. 2. Prática: 2.1. Realização dos gestos técnicos elementares; 2.2. Execução e adequação das ajudas manuais; 2.3. Intervenção pedagógica em situação real. Avaliação Final De acordo com o programa geral.
Bibliografia principal:	• ARAÚJO, C. (2002). Manual de Ajudas em Ginástica. Editor Carlos Araújo • CARRASCO, R. (1972). Essai de systématique d'enseignement de la gymnastique aux agrés. Vigot, Paris. • CARRASCO, R. (1976). Gymnastique – Pédagogie des agrés. Vigot, Paris. • FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA. Códigos de Pontuação. • FÉDÉRATION FRANÇAISE DE GYMNASTIQUE (1997). Mémento des Activités Gymniques. • MIYAKE, S.; FONSECA, E. (1999). PlayGYM – Ginástica de Aparelhos para Clubes, Escolas e Autarquias. FPG, Edição CEFD, Lisboa • Moreira, J. & Araújo, C. (2004). Manual Técnico e Pedagógico de Trampolins. Porto Editora, Lda. • PEIXOTO, C. (1984). Ginástica Desportiva. ISEF, CDI, Cruz Quebrada. • PEIXOTO, C. (1988). Ginástica Desportiva 2. ISEF, Serviço de Edições, Cruz Quebrada. • PEIXOTO, C. (1990). Trampolins Elásticos - Sistematização da Aprendizagem. FMH, Serviço de Edições Cruz Quebrada. • PEIXOTO, C.; FERREIRA, V. (1993). A Ajuda Manual - Atitude Corporal Face ao Executante. FMH, Serviço de Edições, Cruz Quebrada. • SMOLEUSKY, V.; GAVERDOUSKIY, I. (1996). Tratado general de gymnasia artística deportiva. Editorial Paidotribo, Barcelona.

	MODALIDADE DESPORTIVA III – HOQUEI EM PATINS
Ano 3	ECTS 16 | Horas/semana T=1h T/P=2h PL=3
Regente	Mestre Alexandre Santos, Professor-Adjunto (asantos@esdrm.pt)
Docentes	Dr. João Simões, Equiparado a Assistente de 2.º Triénio (jpisimoes@sapo.pt)
Objectivos:	Possibilitar ao aluno a aquisição de um conjunto de conhecimentos desportivos, gerais e específicos, que viabilizem uma competência técnica e profissional na intervenção como futuro treinador de Hóquei em Patins nos escalões de especialização.
Conteúdos:	Componente Táctica e Estratégica no Hóquei Patins • Contra – Ataque e Ataque Rápido • Sistemas defensivos • Ataque Organizado Componente Física e Psicológica no Hóquei Patins • Bases de Treino • O "Aquecimento" e a Recuperação • Caracterização dos esforços Treino de Alto Rendimento no Hóquei Patins • Metodologia do treino • Planeamento (Modelos de Periodização) • Simbologia e Terminologia Especifica • A Observação
Avaliação:	Avaliação Continua Conhecimento, domínio e aplicação dos conteúdos abordados: Sub componente teórica (40%) traduzida em produtos diversos expressa pelo desempenho do aluno: - Na análise e reflexão crítica relacionada com os conteúdos abordados; - Na capacidade de pesquisa científica; - Na elaboração de documentos. Sub componente prática (60%) resulta do desempenho do aluno na sua intervenção como treinador dentro do contexto prático realizado a diferentes níveis: - Capacidade de aprendizagem; - Empenhamento regular; - Criação de ambientes de aprendizagem positivos e adequados; - Reflexão sobre a acção, análise crítica e outras atitudes que revelem preocupação com o desenvolvimento pessoal e profissional. No final do ano será entregue pelo aluno, numa data a combinar atempadamente, o documento final onde são apresentados os relatórios e os materiais de pesquisa mais significativos. Este pretende reflectir o trabalho desenvolvido pelos alunos, constituindo-se igualmente como pólo aglutinador de informações relevantes para a construção do saber. Deve demonstrar a compreensão e o domínio dos conteúdos programáticos e conter atitudes reflexivas concernentes ao desempenho pessoal e profissional. O conteúdo do documento, mais do que descrições, deve evidenciar o aprofundamento dos conteúdos programáticos resultante da consulta da bibliografia de apoio, clareza e precisão na linguagem, com utilização de vocabulário pedagógico e científico rigoroso. Avaliação Final De acordo com o programa geral.
Bibliografia principal:	• BOTELHO, Manuel , & SILVA, Rui,(2006.) Estudo Comparativo entre atletas da 1.ª e 2.ª divisão em situações de contra-ataque. (Monografia apresentada com vista à discussão pública para a obtenção do grau de Licenciatura em Educação Física e Desporto pela Universidade do Porto. • FERNANDES, L. (1999), A importância dos factores psicológicos no treino, (Motricidade On-line). • HONÓRIO, E. (1988). Hóquei em Patins – aspectos específicos da modalidade. Edição da Direcção Geral de Desportos. Desporto e sociedade, n.º 89, Fevereiro, 1988. • JORDI, P. e ISMAEL M. (1986). Hockey Total – Oviedo, Maio, 1986. • LOPES, Jorge (2001). Hóquei em Patins jogo de contra-ataque. Federação de Patinagem de Portugal. • LOPES, Jorge (2001). Sistema defensivo Individual. Federação de Patinagem de Portugal. • LOPES, Jorge (2001). A Importância do "Aquecimento" no Hóquei em Patins. Federação de Patinagem de Portugal. • LOPES, Jorge (2001). A Importância da Recuperação no processo de treino do Hóquei em Patins. Federação de Patinagem de Portugal. • MANAÇAS, J. (1988). Caracterização dos esforços no Hóquei em Patins – Artigo da Revista de Treino Desportivo nº 9: Setembro de 1988 pp 42 a 49. • RODRÍGUEZ, F. A.,(1991): Valoración funcional del jugador de Hockey sobre patines. Apunts: Educació Física i Esport, 23,63-70. • SANTOS, A. (1998). Validade do yo-yo intermitent endurance test na validação da potência máxima aeróbia: estudo em jogadores de Hóquei em Patins seniores masculinos da selecção de Macau. Dissertação de Licenciatura. Macau; ESEFD-ITM. • SÉNICA, Luís. (1995). O treino específico do guarda-redes de Hóquei em Patins. Monografia apresentada com vista à discussão pública para a obtenção do grau de Licenciatura em Educação Física e Desporto pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. • SÉNICA, Luís. (2001). Componentes Criticas das técnicas e Tácticas do Hóquei em Patins, Federação Patinagem de Portugal. • SÉNICA, Luís (2001). O Treino específico do Guarda-redes de Hóquei em Patins. Federação Patinagem de Portugal. • SIMÕES, João (2003). Como aplicar o Vv20 Luc-Léger para estimar a potência aeróbia de um jogador de Hóquei em

	Patins. Escola Superior de Desporto de Rio Maior; II Curso de Pós-Graduação em Treino Desportivo. • VAZ, V., & Ferreira, Luís (2003.) Estrutura Interna do Jogo de Hóquei em Patins, Estudo Exploratório das posses de bola no escalão de Seniores Masculinos. (Monografia apresentada com vista à discussão pública para a obtenção do grau de Licenciatura em Educação Física e Desporto pela Universidade de Coimbra.

	MODALIDADE DESPORTIVA III – NATAÇÃO
Ano 3	ECTS 16 | Horas/semana T=1h T/P=2h PL=3
Regente	Mestre Alexandre Santos, Professor-Adjunto (asantos@esdrm.pt)
Docentes	Mestre António Moreira, Professor Adjunto (antmoreira@esdrm.pt) Mestre Hugo Louro, Professor Adjunto (hlouro@esdrm.pt) Mestre Marta Ribeiro Martins, Professora Adjunta Equiparada (martamartins@esdrm.pt) Dr.ª Ana Teresa Conceição, Equiparada a Assistente de 1.º Triénio (conceicaoana@hotmail.com)
Objectivos:	• Identificar e caracterizar as grandes tendências evolutivas da Natação; • Conhecer o processo de treino em Natação e as respectivas características competitivas das actividades escolhidas; • Saber caracterizar o treino com jovens nadadores e as suas características organizativas e competitivas; • Conhecer, identificar e dominar o planeamento e periodização das cargas; • Desenvolver e consolidar a qualidade da intervenção pedagógica; • Desenvolver estratégias de integração na área da investigação em Ciências do Desporto.
Conteúdos:	Conhecimento e Caracterização Do Contexto Actual – Tendências Evolutivas da Modalidade 3.1.1. Analise técnica (40 horas – 1,8 ECTS) 3.1.1.1. A análise do movimento como requisito para o treino da técnica 3.1.1.2. Análise qualitativa das técnicas de nado 3.1.1.3. Análise quantitativa das técnicas de nado 3.1.2. Análise competições de Natação 3.1.2.1 Análise cronométrica da competição 3.1.2.2. Análise do ritmo e frequências de nado 3.1.3. Exercícios técnicos 3.1.3.1. Exercícios com acessórios 3.1.3.2. Exercícios parciais 3.1.3.3. Exercícios globais 3.2. Dinâmica das Cargas (40 horas – 1,8 ECTS) 3.2.1 Zonas de Intensidade (resistências) 3.2.2 Força especifica da natação dentro e fora de água 3.2.3.Flexibilidade especifica na natação 3.3 Natação populações especiais (15 horas – 0,7 ECTS) 3.3.1 Natação adaptada Caracterização da actividade 3.3.2 Introdução à Hidroterapia População alvo Classificação das deficiências 3.3.3 Aspectos metodológicos da inserção de pessoas com deficiência em aulas de natação Metodologias de ensino 3.3.4 Natação para gestantes Adaptações fisiológicas na gravidez Exercícios de aplicação 3.3.5.Bebés 3.4.Planeamento do treino (40 horas – 1,8 ECTS) 3.4.1 Planeamento do macrociclo 3.4.2 Planeamento do mesociclo 3.4.3 Planeamento do microciclo 3.4.4 Planeamento da sessão 3.5.Desenvolvimento e Consolidação das Competências Pedagógicas - Intervenções Pedagógicas simuladas (45 horas – 1,9 ECTS) 3.5.1 Treino de Intervenção pedagógica, nas suas diferentes dimensões, nomeadamente, planeamento e controlo
Avaliação:	A avaliação contínua dos estudantes efectua-se durante o ano através da elaboração de fichas de avaliação, trabalhos realizado, fórum e debates temáticos, relatórios de observação, que reflectem o processo de formação a que vão estando sujeitos. Para aprovação na disciplina é condição que os alunos tenham uma nota das avaliações realizadas igual ou superior a 9,5 valores. • Será também alvo da avaliação contínua a intervenção nos fóruns de discussão no moodle-esdrm em cada das unidades programáticas. • Os alunos terão ainda de cumprir 2/3 de presenças (no mínimo) às aulas. • A classificação final é obtida pela aplicação da seguinte fórmula: Nota Final = ∑ a,b,c,d, a)Análise técnica (1,8*N/20) b)Dinâmica das cargas (1.8*N/20) c)natação população especiais (0,7*N/20) d)planeamento do treino (1,8*N/20) d)Intervenção simulada (1,9*N/20) N= (T*0.040+ FA*0.040+D*0.020)*0.1 T (nota trabalho escrito) + FA (nota ficha de avaliação) + D (notas discussões de aula e moodle) A avaliação final será constituída por um exame prático, escrito e oral, de acordo com as ponderações definidas pelo Programa Geral.
Bibliografia principal:	• Abrantes, J. - Factores Biomecânicos do Salto de Partida; In Ludens, Vol 9 nº1 Out-Dez1984; pp 13 - 15. • Alves, F. (1995). Economia de nado e prestação competitiva. Determinantes mecânicas e metabólicas nas técnicas alternadas. Dissertação de doutoramento em Motricidade Humana na especialidade de ciências do desporto: UTL – FMH (não publicado). • Anguera, M. T. (1992). Metodología de la observación en las ciencias humanas. Madrid: Ediciones

	• Barbosa, T.; Keskinen, KL.; Fernandes, R.; Colaço, P.; Lima, AB.; Vilas-Boas, JP. (2005). Energy cost and intracyclic variontion of the velocity of centre of mass in butterfly. Eur J Appl Physiol. 93: 519-523

	MODALIDADE DESPORTIVA III – TÉNIS	
Ano 3	ECTS 16	Horas/semana T=1h T/P=2h PL=3
Regente	Mestre Alexandre Santos, Professor-Adjunto (asantos@esdrm.pt)	
Docentes	Dr. Pedro Felner, Equiparado a Professor Adjunto (pfelner@hotmail.com)	
Objectivos:	• Dotar o aluno de instrumentos técnicos e científicos necessários para a melhoria e aperfeiçoamento da sua intervenção como treinador; • Possibilitar ao aluno a aquisição de um conjunto de conhecimentos desportivos, gerais e específicos, que viabilizem uma competência técnica e profissional na intervenção como futuro treinador de ténis nos diversos escalões; • Proporcionar o contacto directo com as diversas dinâmicas de treino, desde os escalões de iniciação até ao alto rendimento; • Viabilizar a recolha de ideias e dados que possibilitem a construção de um objecto de estudo a desenvolver no âmbito de um trabalho final de avaliação da disciplina.	
Conteúdos:	Estudo do Treino Psicológico - Características psicológicas do ténis de competição. - Motivação, controlo emocional, concentração e auto-confiança: definição, caracterização, técnicas e exercícios. - Rendimento psicológico em competição. - Estabelecimento de objectivos para jogadores de competição. - Relação treinador/atleta, treinador/pais, pais/atletas. - Habilidades de comunicação do treinador de ténis. Organização do Treino - Periodização e planeamento do treino. - Plano anual e plurianual. - Directrizes para o treino durante as diferentes fases do plano anual. - Características dos mesociclos e microciclos. - A sessão de treino. - O exercício. - Treino individual e treino em grupo. - Aplicações práticas para sessões individuais e em grupo. A Competição no Ténis - Estrutura dos torneios nacionais e internacionais. - Enquadramento da competição na formação do atleta. - Características de um plano competitivo. - Acompanhamento de atletas. - O capitão de equipa.	
Avaliação:	A avaliação da UC será realizada de forma contínua através da: - Avaliação dos diversos documentos síntese e de pesquisa dos conteúdos programáticos leccionados; - Avaliação da componente prática relacionada com a intervenção/observação em contexto real ou simulado.	
Bibliografia principal:	• Comité Olimpico Espanol (1993). Ténis (I). Comité Olímpico Espanol. • Comité Olimpico Espanol (1993). Ténis (II). Comité Olímpico Espanol. • Crespo, M., Granitto, A & Miley, D. (2002). Trabajando com Jovens Tenistas. ITF Ltd. • Grosser, M. & Schonborn, R. (2003). Competitive Tennis for Young Players. Meyer & Meyer Sport. • Groppel, J. (1993). Ténis para Jugadores Avanzados. Gymnos Editorial. • Mediero, L. (2001). Iniciación al Tenis. Tutor. • Mediero, L. (2000). Tenis Avanzado. Tutor. • ITF (1995). ITF Nível 1 Manual de Entrenadores. ITF Ltd. • ITF (1998). ITF School Tennis Initiative Teacher`s Manual. ITF Ltd. • ITF (1999). Manual para Entrenadores Avanzados. ITF Ltd. • Schonborn, R. (2003). Advanced Techniques for Competitive Tennis. Meyer & Meyer Sport. • Schonborn, R. (1999). Ténis - Entrenamiento Técnico. Tutor Editorial.	

	MODALIDADE DESPORTIVA III - VOLEIBOL	
Ano 3	ECTS 16	Horas/semana T=1h T/P=2h PL=3
Regente	Mestre Alexandre Santos, Professor-Adjunto (asantos@esdrm.pt)	
Docentes	Dr. Júlio Reis, Equiparado a Professor Adjunto (julio.marquesreis@gmail.com)	
Objectivos:	• A especificidade na modalidade • Identificar e caracterizar as tendências evolutivas da modalidade • Novo sistema de pontuação na filosofia do jogo • Caracterizar esquema evolutivo da formação aos Seniores; alta competição • Identificar e caracterizar os exercícios de treino em Voleibol • Conhecer, identificar e dominar a planificação estratégica e táctica	
Conteúdos:	A Modalidade – Voleibol Conhecimento histórico da modalidade; Especificidade da modalidade; evolução da modalidade e perspectivas futuras; Nova filosofia de jogo; Código deontológico dos técnicos de Voleibol; Regras e regulamentos do Voleibol Exercícios de Treino em Voleibol O treino como formador pedagógico do atleta; Exercícios Analíticos; Exercícios complexos e formas jogadas; Organização dos exercícios de treino perante modelo conceptual; Sistematização dos exercícios; Estrutura do exercício perante objectivo Técnica O Treino; O Treino e desenvolvimento técnico do atacante e blocador de Zona 4; O Treino e desenvolvimento técnico do	

<table>
<tr><td></td><td>atacante e blocador de Zona 3; O Treino e desenvolvimento técnico do atacante e blocador de Zona 2; O Treino e desenvolvimento técnico do atacante de Zona 2ª linha; O Treino e desenvolvimento técnico do distribuidor; O Treino e desenvolvimento técnico do libero; A importância e a formação do libero
A organização estratégica dos diferentes escalões
Esquema evolutivo da formação aos seniores – alta competição, segundo uma aquisição técnica /táctica; Fundamentos essenciais ao desenvolvimento do jovem voleibolista
Capacidades motoras
Principais capacidades motoras a desenvolver no voleibol; Treino específico da força; Treino da força com perspectiva de prevenção de lesão; Treino específico da velocidade;
Táctica
Princípios de organização ofensiva; Princípios de organização defensiva; A construção de uma equipa (opções de posicionamento no 6 base); Evolução histórica; Esquema táctico da formação à alta competição; Processo de treino em Voleibol; Controle do treino; Tipos de mobilização geral (individual e colectivo) no Voleibol; Factores determinantes da preparação; Fases de desenvolvimento da forma desportiva; Planeamento de época (Macrociclo; Mesociclo; Microciclo); Dinâmica das cargas</td></tr>
<tr><td>Avaliação:</td><td>Avaliação Contínua
g) Elaboração de relatório de trabalho
h) Observação de jogos (Análise indirecta de jogo; Análise directa jogo)
i) Observação de Treinos e acompanhamento (Análise directa ou indirecta de 1 treino semanal e intervenção)
• Realização de frequências (Teste sobre leis de jogo; Frequência sobre todos os itens abordados)

Avaliação global
<table>
<tr><td>Teórica – 40%</td><td>1º Frequência – 20% + 2º frequência – 20%</td></tr>
<tr><td>Prática - 60%</td><td>Observação de Treinos e acompanhamento (relatório de observação das U.T) - 10% + Relatório crítico de uma das equipas - 10% + Análise directa jogo - 10% + Análise indirecta de jogo - 10%
+ Elaboração de relatório de trabalho - 20%</td></tr>
</table>
A avaliação final será constituída por um exame prático, escrito e oral, de acordo com as ponderações definidas pelo Programa Geral.</td></tr>
<tr><td>Bibliografia principal:</td><td>• Fraga, Fiúza. Conhecer o Voleibol, Ed. Universitárias Lusófonas, Lisboa, sd.
• Regras Oficiais de Voleibol 1999 - 2000 (Aprovadas pela FIVB no XXVI Congresso Mundial em Tóquio), Ed. Federação Portuguesa de Voleibol, Espinho (1999).
• Mesquita, I; Moutinho, C; Faria, R. (2003). Investigação em Voleibol – Estudos Ibéricos (1ª ed.). FCDEF-UP</td></tr>
</table>

MODELOS E TEORIAS EM PSICOLOGIA

Sem 1 PDE	CRÉDITOS ECTS 6	Horas contacto/semana T=2, T/P=2, P=0, PL=0, TC=0, S=0.6, O=0.3, OT=0.3
Regente	Mestre Joana Sequeira, Equiparada a Professora-Adjunta (joanasequeira@esdrm.pt)	
Docente	Mestre Luís Cid, Equiparado a Professor-Adjunto (luiscid@esdrm.pt)	

Objectivos:

- Conhecimento do âmbito e objectos de estudo da Psicologia ao longo da sua evolução;
- Compreender e reconhecer os conceitos das correntes teóricas fundamentais (históricas e contemporâneas) nos vários domínios da psicologia;
- Aplicar os conhecimentos teóricos sobre modelos e teorias da psicologia aos seus domínios de estudo;
- Promover a capacidade de análise e reflexão crítica sobre os temas da psicologia e sua aplicação técnica;
- Desenvolver a capacidade de análise do comportamento humano utilizando os vários quadros teóricos debatidos;

Conteúdos

1. A Psicologia como Ciência
   i. O Âmbito da Psicologia
   ii. As Raízes da Psicologia: Contexto Histórico e Científico
   iii. A Psicologia como disciplina Científica: Perspectivas Históricas
      a) A Psicologia Científica de Wundt; A Reflexologia Russa; A Escola Francesa; O Naturalismo Britânico; O Funcionalismo e o Estruturalismo
2. As Bases Psicofisiológicas do Comportamento
3. A Psicologia do Século XX: Perspectivas Contemporâneas
   i. O Behaviorismo e o Neo-Behaviorismo;
   ii. A Gestalt
   iii. O Cognitivismo
   iv. A Psicanálise
   v. O Pós-Modernismo: Construtivismo e Construcionismo Social
4. Temas fundamentais da Psicologia
   i. Emoção, Cognição, Motivação, Comportamento Social

Avaliação	Contínua 3. Individual: Assiduidade e Trabalhos realizados durante as aulas; 4. Individual: Teste teórico e prático; 5. Grupo: Relatório (Seminário) e Revisão da literatura; (Regimes Especiais) 3. Igual ao ponto 2 e 3 da avaliação anterior; 4. Teste teórico e prático; Final 1. Individual: Exame teórico e prático 2. Individual: Revisão da literatura (entregue no dia do exame);

Bibliografia principal:

Benjamin L (1997). *A History of Psychology. Original Sources and Contemporary Research*. Boston: McGraw-Hill;
Brenahm J (1998). *History and Systems of Psychology*. New Jersey: Prentice Hall;
Caparrós A (1999). *História da Psicologia*. Lisboa: Plátano Edições Técnicas;
Davidoff L (2001). *Introdução à Psicologia*. São Paulo: Makron *Books*;
Eysenck M (2004). *Psychology. An International Perspective*. New York: Psychology Press;
Feldman R (2001). *Compreender a Psicologia*. Lisboa: McGraw-Hill;
Gleitman H (1999). *Psicologia*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian;
Jesuíno J (1994). *Psicologia*. Lisboa: Difusão Cultural;
Kendler H (1974). *Introdução à Psicologia*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian;
Leahey T (2000). *History of Psychology. Main Currents in Psychological Thought*. New Jersey: Prentice Hall;

NEUROCIÊNCIAS

SEM 1 PDE	ECTS 6	Horas contacto/semana T=30, T/P=15, P=0, PL=15, TC=0, S=X, OT=5, O=5
Regente	Professor Doutor Carlos Silva, Professor-Adjunto (csilva@esdrm.pt)	
Docentes	Dr. André Carvalho	

Objectivos Gerais

O primeiro (I) objectivo será fornecer o conhecimento acerca das bases Neurobiológicas do Cérebro, subjacentes ao comportamento adaptativo do Homem em relação ao meio que o rodeia e às diferenças interpessoais que o caracterizam. O segundo (II) objectivo será enquadrar esse conhecimento no campo da Psicologia enquanto área científica que se ocupa dos processos mentais (mnésicos, cognitivos e emocionais) que caracterizam o funcionamento do indivíduo. Pretende-se, no final, que o discente adquira novos conhecimentos mas com uma capacidade crítica capaz de organizar e estruturar a seu nível pensamento. Espera-se com isto que, no futuro, no exercício da sua actividades profissional, na área específica da Psicologia do Desporto e do Exercício, consiga mobilizar resposta adequadas e eficazes às: necessidades do indivíduo; grupo de indivíduos ou da instituição que assiste.

Conteúdos

A Evolução do Homem e as Neurociências
A Origem da Neuropsicologia
As Bases Neuroanatómicas e Anatomofuncionais do Cérebro
O Sistema Nervoso Central (SNS)
O Sistema Sensorial
O Sistema Motor
O Córtex e as Funções Nervosas Superiores
Outras Síndromes Neuropsicológicas:
A Assimetria Cerebral e a Individuação Anatómica
Principais causas das Lesões Cerebrais e/ou Disfunções Cognitivas
As Técnicas de Imagiologia
Os Principais distúrbios Neuropsiquiátricos
A Equipa de Reabilitação Neuropsicológica em contexto Clínico

Avaliação

Contínua

1. Cumprir 3/4 de presenças nas aulas ministradas;
2. Realização de um teste escrito (Frequência) no final do semestre, sobre a matéria desenvolvida nas aulas teóricas, teórico-práticas e práticas
3. Realização de um Trabalho de pesquisa (grupo de 3 alunos), sobre um tema a propor pelo professor e que será, obrigatoriamente, apresentado aos colegas no decurso das aulas;
6. A classificação final será calculada com base na média aritmética ponderada dos três momentos de avaliação, não podendo o aluno em qualquer um destes momentos ter uma classificação inferior a 7,5 valores.

Final

Os alunos que não optarem pelo modelo da avaliação contínua serão avaliados em exame final, de acordo com o Regulamento de Avaliação em vigor na ESDRM.

Bibliografia principal

Caldas, C. (2000). *A Herança de Franz Joseph Gall*. Lisboa: McGrawHill.

DSM-IV-TR (American Psychiatric Association) – *Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais* – 4ª edição (texto Revisto), Climpesi Editores, 2002.

Gil, R. (2001). *Manual de Neuropsicologia*. Barcelona: Masson.

Guerra, M. (1970). *Semiologia do Sistema Nervoso*. Porto: Sopime Edições.

Habib, M. (2000). *Bases Neurológicas do Comportamento*. Lisboa: Climepsi.

Nunes, B. (2008). *Memória: Funcionamento, Perturbações e Treino*. Lisboa-Porto: Lidel.

NUTRIÇÃO DO DESPORTO E NO EXERCÍCIO

Ano	ECTS 4	Horas/semana T=1h T/P=2h
Regente	Doutora Filomena Calixto, Professor-Adjunto (fcalixto@esdrm.pt)	
Docente	Doutora Filomena Calixto, Professor-Adjunto	

ORGANIZAÇÃO DO DESPORTO

Ano 1,2	ECTS 4	Horas/semana T=1h T/P=2h
Regente	Mestre Pedro Duarte Raposo, Professor-Adjunto (praposo@esdrm.pt)	
Docente	Mestre Pedro Duarte Raposo, Professor-Adjunto	

Objectivos:

I. Identificar relações de influência entre a mudança social e a organização do desporto; II. Discutir criticamente as metodologias de definição política e estratégia que as organizações desportivas devem implementar face às características da sociedade moderna; III. Compreender o conceito de Desporto face à existência de múltiplos Sectores da Prática Desportiva e de diferentes regimes de relação do indivíduo com a prática desportiva; IV. Conhecer a orgânica do Sistema Desportivo Português; V. Identificar as principais características da organização do Desporto na Europa e na União Europeia; VI. Conhecer a organização da legislação do Desporto em Portugal, tendo como referência a Lei de Bases da Actividade Física e do Desporto e a sua regulamentação; VII. Definir os agentes individuais e colectivos, internos e externos às organizações desportivas, que constituem os recursos humanos do desporto, valorizando problemáticas e factores que potenciem uma correcta gestão dos mesmos; VIII. Conhecer a caracterização da Procura Desportiva em Portugal; IX. Identificar e caracterizar o Parque de Instalações Desportivas em Portugal com vista à aquisição de conhecimentos sobre os principais aspectos onde os Técnicos Superiores de Desporto devem intervir em matéria de planeamento, projecção, construção e exploração; X. Identificar metodologias de organização de eventos desportivos, bem como caracterizá-los face às etapas constituintes, dimensão, objectivos e riscos envolvidos; XI. Conhecer os principais instrumentos de financiamento do desporto, nomeadamente os contratos-programa de desenvolvimentos desportivo, o mecenato e o patrocínio, bem como os regimes de obrigações e deveres que os mesmos impõem.

Conteúdos:

I - Introdução à Organização do Desporto
1. A Mudança Social e a Gestão do Desporto; 2. Definição de Ambiente Organizacional; 3. Definição do Conceito de Desporto numa perspectiva organizacional; 4. O Conceito de Organização Desportiva (OD); 5. O Conceito de Missão das Organizações Desportivas; 6. O Conceito de Estrutura Organizacional duma OD.
II - Organização do Desporto em Portugal
1. A Orgânica da Sistema Desportivo Português; 2. Principais sub-sistemas do Sistema Desportivo.
III - Legislação do Desporto
1. A Constituição da República Portuguesa; 2. A Lei de Bases da Actividade Física e do Desporto (LBAFD); 3. A Regulamentação da LBAFD; 4. A Legislação complementar.
IV - O Desporto na Organização Política Europeia
1. A Carta Europeia do Desporto - Conselho da Europa; 2. O Modelo Europeu de Organização do Desporto; 3. O Desporto na Comunidade Europeia; 4. Cartas; Convenções; Recomendações e Códigos Internacionais vigentes.
V - Nível Desportivo e Situação Desportiva
1. O Conceito de Nível Desportivo; 2. A Análise da Situação Desportiva; 3. Indicadores Sociais de Prática Desportiva.
VI- Política Desportiva
1. Conceito de Política Desportiva.
VII - Desenvolvimento do Desporto
1. Desenvolvimento e Crescimento; 2. Princípios do Desenvolvimento; 3. Conceito de Desenvolvimento Desportivo
4. Conceito de Factor de Desenvolvimento Desportivo.

Avaliação:

O modelo base de avaliação será o da avaliação contínua e comportará dois vectores fundamentais (20%) – Participação do aluno nas aulas teóricas e teórico-práticas e (80%) - 1 Frequência no final do semestre. A classificação final será obtida pela soma dos resultados obtidos nos dois momentos do processo de avaliação contínua, tendo por referência a classificação da participação desenvolvida em, pelo menos, dois terços das aulas desenvolvidas e a classificação da frequência, não inferior a 7,5 valores. Os alunos que não optarem pelo tipo avaliação contínua serão avaliados em exame final de acordo com o regulamento de avaliação em vigor.

Bibliografia principal:

Cunha, L. Miguel (1997), O Espaço, o Desporto e o Desenvolvimento, Ed. Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa.
Lei de Bases da Actividade Física e do Desporto – Lei n.º5/2007, de 16 de Janeiro.
Marivoet, S. (2001); Hábitos Desportivos da População Portuguesa; Ed. MJD – CEFD; Lisboa.
Paloma, J. (1994); Análisis y Diagnóstico del Sistema Deportivo Local: Punto de Partida para el Diseño de Políticas Deportivas Municipales, in Apunts: Educación Física y Deportes; N.º 36, Abr.; Ed. INEFC; Barcelona; pp. 38 – 45.
Paz, B. (1977), A Racionalização das Escolhas em Matéria de Política Desportiva - Os Instrumentos Conceptuais, Col. Antologia Desportiva, n.º 6, Ed. MEIC/SEJD/DGD, Lisboa.
Slack, T. (1997); Understanding Sport Organizations - The Aplication of Organization Theory, Human Kinetics, United Kingdom, p.p. 1 – 15.
Slack, T. (1993), Morgan and the metaphors: Implication for sport management, in Journal of Sport Management, 7, p.p. 189 - 193.

PEDAGOGIA DO DESPORTO

Ano 3	ECTS 5	Horas/semana T=2h T/P=2h
Regente	Doutor Pedro Sequeira, Professor-Coordenador (psequeira@esdrm.pt)	
Docentes	Doutor Pedro Sequeira, Professor-Coordenador Doutor José Rodrigues, Professor-Coordenador com Agregação Doutor Luís Carvalhinho, Professor-Adjunto Mestre Susana Franco, Professora-Adjunta Mestre Alexandre Santos, Professor-Adjunto Mestre João Paulo Costa, Professor-Adjunto eq. Mestre Pedro Felner, Professor-Adjunto eq. Mestre Henrique Frazão, Professor-Adjunto eq. Mestre Vera Simões, assistente	

Objectivos:

Nesta unidade curricular, o aluno deve:
•Conhecer, analisar e discutir as técnicas e estratégias de intervenção pedagógica nas actividades físicas e desportivas, nomeadam
•Planear e preparar as actividades de Desporto Natureza, Fitness e Treino Desportivo utilizando os conhecimentos e as competênc
•Desenvolver competências de análise objectiva das actividades físicas e desportivas, respectivamente de Desporto Natureza, Fitn
•Desenvolver as competências de gestão da dinâmica dos grupos, optimizando as actividades físicas e desportivas, respectivament
•Adquirir conhecimentos e desenvolver competências que tornem eficaz a sua intervenção técnico-pedagógica, promovendo a disc
•Desenvolver o sentido de crítica e auto-crítica no desporto em geral, e em particular nas áreas específicas do seu curso (Desporto
•Desenvolver capacidades de avaliação e reflexão, associadas ao fenómeno do desporto e à sua área específica de formação;

Conteúdos:

Conceito de Desporto na Europa e em Portugal; Eficácia pedagógica; Modelo de análise da relação pedagógica; Planeamento: decisões pré-interactivas; Gestão temporal da sessão; Análise do Tempo da Sessão; Comportamento do técnico desportivo: principais funções pedagógicas; Análise do Comportamento do Treinador / Técnico Desportivo; Análise do Comportamento do Atleta / Praticante; Instrução; Análise da Instrução em Desporto; Instrução (nos diversos momentos do treino e da competição); Feedback pedagógico: sua importância na aprendizagem e na motivação; Análise do Feedback Pedagógico; Clima relacional na sessão de treino; Análise do Clima em Desporto; Disciplina na sessão de treino; Motivação dos praticantes; Segurança nas actividades desportivas: prevenção e planos de contingência; Análise da Segurança em Desporto; A Importância do Planeamento; Modelos de ensino; Modelos de formação dos técnicos desportivos na Europa e em Portugal; As Competências Profissionais dos Treinadores / Técnicos Desportivos; A Supervisão Pedagógica em Desporto; A Investigação em Pedagogia do Desporto; A intervenção profissional e os códigos de conduta; A utilização dos mundos virtuais na formação dos Treinadores

Avaliação	A avaliação contínua dos estudantes efectua-se durante o semestre através da elaboração de fichas de avaliação, que reflectem o processo de formação a que vão estando sujeitos. Para aprovação na Unidade Curricular é condição que os alunos tenham uma nota média das fichas de trabalho igual ou superior a 9,5 valores. Na avaliação contínua irá também efectuar-se a elaboração de um Relatório Final baseado em aulas de vídeo formação, que deverá reflectir o processo de formação a que os alunos serão sujeitos. Para aprovação na Unidade Curricular é condição que os alunos obtenham uma classificação final no Relatório, igual ou superior a 9,5 valores. Este por sua vez, será resultado da seguinte ponderação: a) Documento escrito (70%, com classificação mínima de 9,5 valores); b) Apresentação oral (30%, com classificação mínima de 9,5 valores). Será também alvo da avaliação contínua a intervenção nos fóruns de discussão no moodle-esdrm. A classificação final é obtida pela aplicação da seguinte fórmula: Nota Final = (0,40 * Fichas) + (0,40 * Relatório) + (0,20 * Fórum)

Bibliografia principal:

Mão-de-Ferro, A. (1999), Na rota da Pedagogia, Edições Colibri, Lisboa.

Piéron, M. (1999). Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas. Barcelona: INDE Publicaciones.

Sarmento,P., Veiga, A., Rosado, A., Rodrigues, J. & Ferreira, V. (1998), Pedagogia do Desporto. Instrumentos de observação sistemática da Educação Física e Desporto, F.M.H., Serviço de Edições, Lisboa

Sarmento, P. & Ferreira, V. (2004), Formação Desportiva - Perspectivas de estudo nos contextos escolar e desportivo, Edições FMH, Cruz Quebrada.

Sarmento, P., Rosado, A & Rodrigues, J. (2000), A Formação de Treinadores Desportivos, Edições ESDRM, Rio Maior.

Rodrigues, J. (2003), "A Pedagogia do Desporto e as Ciências do Desporto", in Desporto, Investigação & Ciência, ESDRM, Nº 2, Junho 2003, pp.

PEDOMOTRICIDADE

SEM 2º, 3º	ECTS - 3	Horas contacto/semana T/P= h, S= h
Regente	Mestre Ana Paula Seabra, Professor-Adjunto (apseabra@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre Ana Paula Seabra, Professor-Adjunto (apseabra@esdrm.pt)	

Objectivos

1. Saber identificar a fase de desenvolvimento motor da criança.
2. Conhecer e compreender os modelos teóricos de intervenção motora na 1ª infância e na fase inicial da 2ª infância.
3. Saber planear sessões de actividade motora conforme os pressupostos dos modelos teóricos.
4. Conhecer e saber aplicar as técnicas de estimulação motora em função dos modelos teóricos.
5. Conhecer e saber aplicar as medidas de segurança e de higiene na intervenção com crianças pequenas.
6. Conhecer e saber aplicar estratégias de (a) selecção e gestão do material didáctico e (b) organização das classes, na intervenção com crianças pequenas.
7. Produzir um material didáctico para motricidade infantil.

Conteúdos

1. Avaliação do desenvolvimento motor em bebés e crianças pequenas
2. Medidas de segurança. Medidas de higiene.
3. Psicomotricidade e Psicocinética: Pressupostos teóricos. Dimensões de intervenção.
4. Percepção-Acção: Pressupostos. Dimensões de intervenção. Referenciais de estimulação.
5. Motricidade em Família, Matroginástica revisitada. Características. Dimensões emocional e afectiva da interacção corporal.
6. Desenvolvimento motor pré- e pós-natal.
7. Estimulação postural, manipulativa, locomotora do bebé.
8. Estimulação sensorial e perceptiva do bebé.
9. Promoção no bebé da exploração das affordances e constrangimentos do envolvimento.
10. Materiais e equipamentos para actividades motoras- Tipos. Materiais específicos para a 1ª infância e fase inicial da 2ª infância.
11. Selecção e estratégias de gestão do material didáctico.
12. Estratégias de organização das classes.
13. Ciclos biológicos e tempos de actividade motora.
14. Modos de disponibilização das tarefas motoras e organização das crianças.

Avaliação	Contínua: Planeamento e implementação de cinco sessões de actividade motora (em grupo) e produção dum material didáctico para motricidade infantil (individual).
	Final: Prova escrita e prova oral.

Bibliografia principal

1. Arribas, T. (2002). *A Educação Física de 3 a 8 anos*. Ed. ARTMED.
2. Brito, A. P. (2002). *Educação Física Infantil: Teoria e Prática*. Edição ESDRM.
3. Broseta, A. & Duteau, B. (1974). *L' Éducation Physique et les Jeux d' Équipes- de 6 à 12 ans*. Classiques Hachette.
4. Calvet, D. (1977). *O desenvolvimento psicomotor do bebé*. Mira, Sintra: Publicações Europa-América.
5. Crépon, P. (1985). *Ritmo biológico da criança- do recém-nascido ao adolescente*. Lisboa: Verbo.
6. Eckert, H. M. (3ª edição). *Desenvolvimento Motor*. São Paulo: Editora Manole Ltda.
7. Gabbard, C. P. (2004). *Lifelong Motor Development (Fourth Edition)*. San Francisco: Pearson/ Benjamin Cummings.
8. Illingworth, R. S: (1979). *Avaliação básica do desenvolvimento*. Lisboa: Socicultur.
9. Lagrange, G. (1977). *Manual de Psicomotricidade*. Lisboa: Editorial Estampa.
10. Le Boulch, J. (2001). *O desenvolvimento psicomotor. Do nascimento até aos 6 anos*. Ed. ARTMED.
11. Lévy, J. (1974). *A Ginástica do Bebé*. Publicações Europa-América.
12. Sheridan, M. D. (1980). *From Birth to Five Years. Childrens developmental progress*. Windsor, Great Britain: NFER-Nelson Publishing Company Ltd.
13. Vários (1985). *Temas de Psicomotricidade: 2- Observação Psicomotora*. Cruz Quebrada: ISEF- UTL.

PROCESSOS COGNITIVOS E APRENDIZAGEM

Ano 3	CRÉDITOS ECTS 5	Horas contacto/semana T=2, T/P=2, P=0, PL=0, TC=0, S=0, O=0.3, OT=0.3
Regente	Mestre Luís Cid, equiparado a Professor-Adjunto (luiscid@esdrm.pt)	
Docente	Mestre Luís Cid, equiparado a Professor-Adjunto	

Objectivos:

- Conhecer os processos do funcionamento cognitivo associados à construção e utilização do conhecimento;
- Conhecer os processos cognitivos inerentes ao processamento de informação e tomada de decisão;
- Compreender a relação estreita entre cognição e acção, particularmente no contexto da decisão no desporto;
- Adquirir competências no domínio da aplicação dos saberes em Psicologia Cognitiva e da Aprendizagem na leitura, interpretação e modificação do comportamento humano, em especial no contexto do desporto e do exercício;

Conteúdos

1. Processamento de Informação: A Compreensão dos Fenómenos da "*Caixa Negra*"
   a. Perspectiva Histórica
   b. Processamento de Informação (PI) e o Tempo de Reacção (TR)
2. Processos Cognitivos Básicos: A Aquisição do Conhecimento
   a. Sensação e Percepção
   b. Atenção e Concentração
   c. Memória
3. Processos Cognitivos Complexos: A Utilização do Conhecimento
   a. Inteligência
   b. Tomada de Decisão
4. Processo de Aprendizagem: Do Associacionismo ao Cognitivismo
   a. Aquisição de Respostas e Aquisição de Conhecimentos
   b. Capacidades, Interesses e Estilos: Estilos de Aprendizagem e Cognitivos

Avaliação

Avaliação Contínua
1. Individual: Assiduidade e Trabalhos realizados durante as aulas;
2. Individual: Teste teórico e prático;
3. Grupo: Pesquisa bibliográfica e revisão da literatura;

Avaliação Contínua (Regimes Especiais)
1. Igual ao ponto 2 e 3 da avaliação anterior;
2. Teste teórico e prático;

Avaliação Final
1. Individual: Exame teórico e prático
2. Individual: Pesquisa bibliográfica e revisão da literatura (entregues no dia do exame);

Bibliografia principal:

Alves J (1995). *Processamento da Informação e Inteligência*. Lisboa: Edições FMH;
Araújo D (2005). *O Contexto da Decisão. A Acção Táctica no Desporto*. Lisboa: Visão e Contextos;
Araújo D (2006). *Tomada de Decisão no Desporto*. Lisboa: Edições FMH;
Cid L (2002). *Processamento de Informação. Estudo da Influência da Atenção e Memória*. Dissertação de Mestrado (documento não publicado). Porto: FCDEF-UP;
Eysenck M (2001). *Principles of Cognitive Psychology*. East Sussex: Psychology Press;
Eysenck M, Keane M (1994). *Psicologia Cognitiva. Um Manual Introdutório*. Porto Alegre: Artes Médicas;
Eysenck M, Keane M (2000). *Cognitive Psychology: A Student's Handbook*. East Sussex: Psychology Press;
Kornhaber M, Wake W (2003). *Inteligência. Múltiplas Perspectivas*. Porto Alegre: Editora Artmed;
Tamorri S (2000). Neurociencias y Deporte. Psicología Deportiva y Procesos Mentales del Atleta. Barcelona: Editorial Paidotribo;

PROJECTO DE INVESTIGAÇÃO E DESENVOLVIMENTO

Sem 6 GOD	CRÉDITOS ECTS 5	Horas contacto/semana T=1, T/P=2
Regente	Professor-Adjunto Pedro Duarte Raposo (praposo@esdrm.pt)	
Docente	Professor-Adjunto Félix Romero (fromero@esdrm.pt) Professor-Adjunto Pedro Duarte Raposo (praposo@esdrm.pt)	

Objectivos:

1. Dominar o conhecimento de diversas técnicas e metodologias utilizadas no processo de investigação.
2. Realizar investigação, seleccionando as metodologias adequadas aos problemas a resolver.
3. Ser capazes de analisar criticamente a investigação colocada à sua disposição.
4. Ser capazes de redigir um projecto de investigação e desenvolvimento no âmbito de estudo aplicado a uma organização desportiva.

Conteúdos

1 - INTRODUÇÃO À INVESTIGAÇÃO
- 1.1 – A necessidade de fazer investigação;
- 1.2 – A observação e dificuldades associadas
- 1.3 – A natureza da investigação empírica;
- 1.4 – Tipos de investigação empírica

2 – O MÉTODO CIENTÍFICO
- 2.1 Características do método científico;
- 2.2 Vocabulário da investigação
- 2.3 Definições operacionais;
- 2.4 O processo de investigação
- 2.5 O planeamento da investigação

3 – MÉTODOS DE INVESTIGAÇÃO
- 3.1 Métodos descritivos;
- 3.2 Método experimental;
- 3.3 Método de caso

4- AMOSTRAGEM
- 4.1 O universo e a amostra;
- 4.2 Métodos formais de amostragem;
- 4.3 O tamanho da amostra

5 – ELABORAÇÃO DO RELATÓRIO DA INVESTIGAÇÃO
- 5.1 O processo de comunicação;
- 5.2 As componentes de um relatório escrito

Avaliação	Avaliação A unidade curricular é uma unidade do 6 Semestre curricular do Curso de Gestão das Organizações Desportiva, prevendo-se que o seu funcionamento se desenvolva durante 15 semanas lectivas e com 3 Horas semanais (1 hora T e 2 horas TP). A Unidade Curricular prevê uma carga total de trabalho para o aluno de 150 horas, 5 ECTS. A avaliação consistirá na elaboração de um projecto de investigação no domino da Gestão das Organizações Desportiva. Os alunos que não realizarem o projecto de investigação terão que realizar exame final, de acordo com o regulamento em vigor.

Bibliografia principal:

1. BERGER, R. M. & PATCHNER, M. A. (1988) - Planning for Research A Guide for the Helping Professions. SAGE Publications, Inc. Newbury Park.
2. BRINBERG, D. (1988) - Validity and The Research Process, SAGE Publications, Inc. Newbury Park .
3. FRADA, J.J. ( ) – Guia Prático para Elaboração e Apresentação de Trabalhos Científicos. Ed. Cosmos
4. HILL, M. M. & HILL, A. (2000) – Investigação por Questionário. Edições Sílabo, Lisboa.
5. KERLINGER, . N. (1973) - Foundations of Behavioral Research. Holt, Rinehart and Winston, New York.
6. KNUDSON, D.V. & MORRISON, G. S. (1997) – Qualitative Analysis of Human Movement. Human Kinetics, Champaign, IL.
7. JUNIOR, A. C. e al. (1991) - Política Científica e Tecnológica para os anos 90. Ed. Junta de Investigação Científica e Tecnológica, Lisboa.
8. LAKATOS, E. M. E MARCONI, M. A.(1991) – Fundamentos de Metodologia Científica. Editora Atlas, S. Paulo.
9. MARCONI, M. A. e LAKATOS, E. M. ( ) – Técnicas de Pesquisa. Editora Atlas, S. Paulo.
10. LEEDY, P. D. (1997) – Pratical Research, Planning and Design. Prentice-Hall, Inc., New Jersey.
11. SOBRAL, F. (1993) - Sobre a Atitude e o Método em Ciências do Desporto. Ed. FMH, Lisboa
12. THOMAS, J. R. & NELSON, J. K. (1996) – Research Methods in Physical Activity. Human Kinetics, Champaign, IL.
13. TUCKMAN, B.W. (2000) – Condução da Investigação em Educação. Fundação Calouste Gulbenkian, Lisboa.

PROPEDÊUTICA DOS DESPORTOS COLECTIVOS

Ano 1 GOD PDE	CRÉDITOS ECTS 4	Horas/semana T/P=4h
Regente	Mestre Alexandre Santos, Professor-Adjunto (asantos@esdrm.pt)	
Docentes	Doutor Pedro Sequeira, Professor-Coordenador (psequeira@esdrm.pt) Dr. Nuno Loureiro, Equiparado a Assistente 1.º Triénio (nunoloureiro@iol.pt) Dr. Helder Silva, Equiparado a Professor-Adjunto (helder_jorge@hotmail.com)	

Objectivos:

- Esta UC terá por objectivo, transmitir conhecimentos eminentemente práticos aos alunos, relativamente aos desportos Individuais, para que possam ter um maior conhecimento da realidade onde poderão intervir enquanto licenciados em Psicologia do Desporto e Exercício.

Conteúdos:

Modalidade: Princípios dos Desportos Colectivos

- Classificação dos Desportos Colectivos
- Caracteristicas principais
- Aspectos comuns
- Metodologias de ensino e treino

Modalidade: Futebol

- Resumo Histórico
- Componentes Estruturais do Jogo: a) Fases do Jogo (Fases do Ataque e da Defesa); b) Princípios do Jogo (Fundamentais; Específicos (Ataque: Progressão, Cobertura Ofensiva, Mobilidade / Defesa: Contenção, Cobertura Defensiva, Equilíbrio); c) Factores do Jogo (Acções Individuais e Colectivas do Ataque e de Defesa)
- Simplificação da Estrutura Complexa do Jogo
- As formas do jogo no ataque e na defesa
- Leis do Jogo

Modalidade: Basquetebol

- Objectivos no jogo de Basquetebol; Regras do jogo;
- Acções técnico-tácticas
  - Atitude do jogador ofensivo sem bola (Posicionamento; Desmarcação; Recepção; Ressalto Ofensivo)
  - Atitude do jogador ofensivo com bola (Posicionamento: "Tripla Ameaça")
    - Técnicas básicas utilizadas no jogo de basquetebol (Passe; Drible; Lançamento; Controle dos apoios;Atitude do jogador defensive; Posicionamento; Técnicas básicas de defesa H x H
    - Intervenção sobre as linhas de passe
    - Conceito de jogo colectivo de defesa
    - Ajuda defensiva
    - Ressalto defensivo

Avaliação:

Avaliação Contínua - Valorização da intervenção prática do aluno, salientando a sua prestação motora (aquisição de novas competências desportivas, a sua consolidação e aplicação), interacção com os colegas a nível de relações socio-desportivas, técnicas e tácticas inerentes a cada modalidade desportiva. Para que o aluno esteja sujeito ao processo de avaliação contínua deverá estar presente em quatro quintos (80%) das aulas dadas ao longo do bloco e terá de realizar as actividades de avaliação propostas. Assim, a classificação final da UC obtida em avaliação contínua será o reflexo da avaliação de cada uma das modalidades, traduzindo-se na média aritmética do somatório da classificação obtida em cada um dos blocos, salvaguardando que o aluno só terá aprovação se tiver nota positiva (de valor igual ou superior a 9,5) em todas as modalidades desportivas que compõem a unidade curricular.

O processo de avaliação contínua centra-se na observação feita pelo docente do respectivo bloco, da intervenção diária do aluno, analisando-o segundo três parâmetros:

- Domínio Motor (40%) – Qualidade da participação nas tarefas propostas no decurso do processo de ensino-aprendizagem.
- Domínio Cognitivo (30%) – Conhecimentos teórico-práticos adquiridos. Poderão ser realizadas frequências, fichas ou trabalhos escritos com objectivo avaliativo durante este processo.
- Domínio Sócio-Afectivo (30%) – Assiduidade e empenho nas actividades propostas e relacionamento inter-grupo.

Para que o aluno seja aprovado, terá obrigatoriamente de obter uma classificação igual ou superior a 9,5 valores em cada um dos domínios anteriormente apresentados.

Avaliação Final-A avaliação em exame final centra-se na prestação de uma prova escrita (50%) e de uma prova prática (50%), que versarão os assuntos temáticos das respectivas modalidades. Em ambas as provas, o aluno terá de obter a classificação mínima de 8 valores e a classificação final terá de ser igual ou superior a 9,5 valores.

Bibliografia principal:

Princípios dos Desportos Colectivos

- Graça, A. & Oliveira, J. (1998). O Ensino dos Jogos Desportivos. Porto: FCDEF-UP.

Modalidade Futebol

- Santos, A., Costa, J. & Peseiro, J. (2001). Documento de Apoio da Disciplina de Futebol. Documento não publicado. ESDRM, Rio Maior.

Modalidade Basquetebol

- Adelino, Jorge (1990): As coisas simples do Basquetebol. ANTB

PROPEDÊUTICA DOS DESPORTOS DE GINÁSIO - GOD

Sem 4 GOD	CRÉDITOS ECTS 4	Horas/semana T=2h T/P=1h
Regente	Mestre Nuno Pimenta, Equiparado a Professor-Adjunto (npimenta@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre Nuno Pimenta, Professor-Adjunto Equiparado Mestre M.ª Fátima Ramalho, Equiparado a Professor-Adjunto (fatimaramalho@esdrm.pt) Mestre João Moutão, Equiparado a Professor-Adjunto (jmoutao@esdrm.pt) Mestre Vera Simões, Assistente do 2º Triénio (verasimoes@esdrm.pt)	

Objectivos

1. Aculturar os alunos da Licenciatura de Gestão das Organizações Desportivas relativamente à especificidade dos desportos de ginásio/health club.
2. Caracterizar os desportos de ginásio/fitness: origem e evolução, e condições de realização;
3. Permitir situações de vivência prática e identificar factores críticos de sucesso, do ponto de vista organizativo e do comportamento dos praticantes em contexto de competição, de saúde e de lazer.

Conteúdos

1. Âmbito dos desportos de ginásio/fitness; Origem e evolução das modalidades de ginásio/fitness;
2. Conceito de Fitness, Condição Física e Saúde; componentes da Condição Física; componentes estruturais do treino; estrutura das aulas;
3. Equipamento; Materiais; Higiene;
4. Introdução às modalidades de desportos de ginásio/fitness;
5. Principais actividades e serviços deste sector do desporto;
6. Principais funções no quadro de recursos humanos das organizações que operam no contexto do Exercício e Saúde;
7. Empresas / ginásios / Health clubs do quadro nacional; cadeias / grupos internacionais, em Portugal;
8. Organizações da indústria dos desportos de ginásio que intervêm em diferentes níveis.
9. Estrutura orgânica da indústria dos desportos de ginásio no quadro europeu e internacional.

Avaliação	Contínua - 1 exame escrito (realizado individualmente) + 1 trabalho de grupo + 3 exercícios práticos. Final - Exame escrito + oral

Bibliografia principal:

1. ACSM (1992) ACSM's Health/Fitness Facility Standard and Guidelines. Champaign, USA: Human Kinetics.
2. Bonelli, S (2000) Step Training. ACE Group Fitness Specialty Series. San Diego, CA, USA: American Council on Exercise.
3. Bricker, K (2000) Traditional Aerobics. ACE Group Fitness Specialty Series. San Diego, CA, USA: American Council on Exercise.
4. Carrico, M (2000) Fitness Yoga. ACE Group Fitness Specialty Series. San Diego, CA, USA: American Council on Exercise.
5. Franco, S; Santos, R (1999) A Essência da Ginástica Aeróbica. Rio Maior, Portugal: ESDRM-IPS.
6. Ordas, T & Rochford, T (2000) Kickboxing Fitness. ACE Group Fitness Specialty Series. San Diego, CA, USA: American Council on Exercise.
7. Seibert, RJ (2004) Group Strength Training. A Guide for Fitness Professionals from the American Council on Exercise. 2nd edition. Monterey, CA, USA: American Council on Exercise.
8. Shechtman, N (2000) Group Indoor Cycling. ACE Group Fitness Specialty Series. San Diego, CA, USA: ACE.Livro 2

PROPEDÊUTICA DOS DESPORTOS DE GINÁSIO - PDE

SEM 4 PDE	ECTS 4	Horas contacto/semana T=2h T/P=1h
Regente	Mestre Nuno Pimenta, Professor-Adjunto Equiparado (npimenta@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre Nuno Pimenta, Professor-Adjunto Equiparado (npimenta@esdrm.pt) Mestre Fátima Ramalho, Professor-Adjunto Equiparado (fatimaramalho@esdrm.pt) Mestre João Moutão, Professor-Adjunto Equiparado (jmoutao@esdrm.pt) Mestre Vera Simões, Assistente do 2º Triénio (verasimoes@esdrm.pt)	

Objectivos

1. Aculturar os alunos da Licenciatura de Psicologia do Desporto e Exercício relativamente à especificidade dos desportos de ginásio/health club.
2. Caracterizar os desportos de ginásio/fitness: origem e evolução, e condições de realização;
3. Permitir situações de vivência prática e identificar factores críticos de sucesso, do ponto de vista do comportamento individual e colectivo dos praticantes em contextos.

Conteúdos

1. Âmbito dos desportos de ginásio/fitness; Origem e evolução das modalidades de ginásio/fitness;
2. Conceito de Fitness, Condição Física e Saúde; componentes da Condição Física; componentes estruturais do treino; estrutura das aulas;
3. Equipamento; Materiais; Higiene;
4. Introdução às modalidades de desportos de ginásio/fitness;
   - Estrutura da música;
   - Objectivos e benefícios;
   - Caracterização;
   - Equipamento;
   - Materiais;
   - Habilidades motoras específicas;
   - Técnica, postura e prevenção de lesões.

Avaliação	
	Contínua - 1 exame escrito (realizado individualmente) + 1 trabalho de grupo + 3 exercícios práticos.
	Final Exame escrito + oral

Bibliografia principal

1. Bonelli, S (2000) Step Training. ACE Group Fitness Specialty Series. San Diego, CA, USA: American Council on Exercise.
2. Bricker, K (2000) Traditional Aerobics. ACE Group Fitness Specialty Series. San Diego, CA, USA: American Council on Exercise.
3. Carrico, M (2000) Fitness Yoga. ACE Group Fitness Specialty Series. San Diego, CA, USA: American Council on Exercise.
4. Federación Española de Aeróbic y Fitness (2004) Manual de Aeróbic y Step. Barcelona, Espanha: Paidotribo
5. Franco, S; Santos, R (1999) A Essência da Ginástica Aeróbica. Rio Maior, Portugal: ESDRM-IPS.
6. Ordas, T & Rochford, T (2000) Kickboxing Fitness. ACE Group Fitness Specialty Series. San Diego, CA, USA: American Council on Exercise.
7. Seibert, RJ (2004) Group Strength Training. A Guide for Fitness Professionals from the American Council on Exercise. 2nd edition. Monterey, CA, USA: American Council on Exercise.
8. Shechtman, N (2000) Group Indoor Cycling. ACE Group Fitness Specialty Series. San Diego, CA, USA: ACE.Livro 2

PROPEDÊUTICA DOS DESPORTOS INDIVIDUAIS

Ano 1 GOD PDE	CRÉDITOS ECTS 4	Horas/semana T/P=4h
Regente	Mestre Alexandre Santos, Professor-Adjunto (asantos@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre António Moreira, Professor-Adjunto (antmoreira@esdrm.pt) Dr.ª Ana Teresa Conceição, Equiparada a Assistente 1.º Triénio (conceicaoana@hotmail.com) Mestre Paulo Paixão Miguel, Professor-Adjunto (ppaixmiguel@esdrm.pt)	

Objectivos:

- Esta UC terá por objectivo, transmitir conhecimentos eminentemente práticos aos alunos, relativamente aos desportos Individuais, para que possam ter um maior conhecimento da realidade onde poderão intervir enquanto licenciados em Psicologia do Desporto e Exercício.

Conteúdos:

Modalidade: Princípios dos Desportos Individuais

- Desportos Individuais ? Existem ? O que são?
- Taxonomia das Actividades Motoras

Modalidade: Natação

1. Adaptação ao meio aquático
   - Posição hidrodinâmica fundamental
   - Aquisição de equilíbrio, propulsão e respiração
   - Adaptações e alterações provocadas pelo meio aquático
2. As Técnicas da Natação Pura Desportiva: Introdução às técnicas alternadas - Técnica de Crol e de Costas
3. As Técnicas da Natação Pura Desportiva: Introdução às técnicas simultâneas – Técnica de Bruços e Mariposa
4. Modelos de Gestão de Complexos Aquáticos (Estrutura interna dos complexos; Escolas de natação; Funcionamento do Complexo Aquático)
5. Estrutura e funcionamento da natação a nível nacional e internacional

Modalidade: Atletismo

1. As disciplinas que integram a modalidade; As épocas de competição; As pistas; Dados histórico-sociais da modalidade
2. Organização Estrutural do Atletismo
3. As Corridas (As Corridas de Velocidade; As corridas de estafetas; As Corridas de Barreiras; As Corridas da Meio Fundo, Fundo e Obstáculos)
4. A Marcha de competição
5. Os Saltos (As fases do salto em comprimento; Triplo Salto; As fases do Salto em Altura; Salto com Vara)
6. Os Lançamentos (Lançamento do Disco; Lançamento do Martelo; Lançamento do Dardo)
7. As Provas Combinadas

Avaliação:

Avaliação Contínua - Valorização da intervenção prática do aluno, salientando a sua prestação motora (aquisição de novas competências desportivas, a sua consolidação e aplicação), interacção com os colegas a nível de relações socio-desportivas, técnicas e tácticas inerentes a cada modalidade desportiva. Para que o aluno esteja sujeito ao processo de avaliação contínua deverá estar presente em quatro quintos (80%) das aulas dadas ao longo do bloco e terá de realizar as actividades de avaliação propostas. Assim, a classificação final da UC obtida em avaliação contínua será o reflexo da avaliação de cada uma das modalidades, traduzindo-se na média aritmética do somatório da classificação obtida em cada um dos blocos, salvaguardando que o aluno só terá aprovação se tiver nota positiva (de valor igual ou superior a 9,5) em todas as modalidades desportivas que compõem a unidade curricular.

O processo de avaliação contínua centra-se na observação feita pelo docente do respectivo bloco, da intervenção diária do aluno, analisando-o segundo três parâmetros:

- Domínio Motor (40%) – Qualidade da participação nas tarefas propostas no decurso do processo de ensino-aprendizagem.
- Domínio Cognitivo (30%) – Conhecimentos teórico-práticos adquiridos. Poderão ser realizadas frequências, fichas ou trabalhos escritos com objectivo avaliativo durante este processo.
- Domínio Sócio-Afectivo (30%) – Assiduidade e empenho nas actividades propostas e relacionamento inter-grupo.

Para que o aluno seja aprovado, terá obrigatoriamente de obter uma classificação igual ou superior a 9,5 valores em cada um dos domínios anteriormente apresentados.

Avaliação Final-A avaliação em exame final centra-se na prestação de uma prova escrita (50%) e de uma prova prática (50%), que versarão os assuntos temáticos das respectivas modalidades. Em ambas as provas, o aluno terá de obter a classificação mínima de 8 valores e a classificação final terá de ser igual ou superior a 9,5 valores.

Bibliografia principal:

Principios dos Desportos Individuais

- Parlebas, P. (2001). *Léxico de Praxiologia Motriz juegos, deporte y sociedad*. Barcelona, Editorial Paidotribo.

Modalidade Natação

- Schmidt, P. (1997). De la decouverte à la performance. Paris Éditions Vigot.
- Moreno, J. ª M., Gutierres, M. (1998). Actividades aquáticas educativas. INDE.
- Chollet, D. (1990). Approache scientifique de la natation sportive. Paris: Vigot.

Modalidade Atletismo

- Miguel, P.P. (2001) Atletismo – Colectânea de textos . ESDRM

PROPEDÊUTICA DOS DESPORTOS NA NATUREZA

Ano 1 GOD PDE	CRÉDITOS ECTS 4	Horas/semana T=1h T/P=3h
Regente	Doutor Henrique Frazão, Equiparado a Professor-Adjunto (frazao@esdrm.pt)	
Docentes	Doutor Henrique Frazão, Equiparado a Professor-Adjunto Docente a Contratar	

Objectivos:
As novas práticas desportivas desenvolvidas no âmbito do Desporto de Natureza, apresentam vários factores de planeamento e organização que são fundamentais saber analisar e controlar.
No âmbito das actividades de desporto de natureza, pretende-se proporcionar através de escalada/rappel, Pedestrianismo, Orientação, Tiro com Arco e Canoagem uma prática desportiva sistematizada, de forma a possibilitar uma vivência e uma formação desportiva multifacetada

Conteúdos:
- Escalada / Rapel
- Pedestrianismo
- Orientação
- Tiro com Arco
- Canoagem

Avaliação

Avaliação Contínua

O aluno será sujeito ao processo de avaliação contínua quando estiver presente em 4/5 das aulas leccionadas, cumprindo os trâmites da avaliação proposta.

Parâmetros de Avaliação
a) Domínio Motor – Prestação motora, empenhamento, responsabilidade e competências específicas
b) Domínio Cognitivo – Realização de fichas de trabalho, pesquisas, trabalhos individuais e de Grupo, outros.
c) Domínio Sócio-Afectivo – Relacionamento, participação e disponibilidade.

Ponderações
a) Domínio Motor – 40%
b) Domínio Cognitivo – 30%
c) Domínio Sócio-Afectivo – 30%

Avaliação por Exame Final

Assiduidade
O aluno será sujeito ao processo de avaliação por Exame Final, quando:
a) Não apresentar 4/5 de presenças;

Classificação
O aluno será sujeito ao processo de avaliação por Exame Final, quando:
a) A sua classificação for inferior a 9,5 valores;

Outras considerações
Todos os casos omissos, serão analisados pelo regente da Unidade Curricular de Sistemática.

Bibliografia principal:

- Baltazar, Jorge. 1999. "Acção de Formação de Orientação". Federação Portuguesa de Orientação.
- Carvalho, A. Melo (1985) Corrida de Orientação - Desporto e Aventura na Natureza. Revista Horizonte, 1 (5), Jan/Fev, pp. 152-155
- Cervantes, E. (1997) Iniciación al Piragüismo, Madrid, Gymnos Editorial Deportiva, S.L.
- Ford, K. (1995) Whitewater and Sea Kayaking, Champaign, Outdoor Pursuit Series, Human Kinetics Publishers.
- Hepp, T. (1997) La Escalada Deportiva, un libro didáctico de teoria y prática. Editorial Paidotribo, Barcelona;
- Hoffman, M. (1993) Manual de Escalada. Desnível; 3ª Edição;

PSICOFISIOLOGIA

Ano	CRÉDITOS ECTS **5**	Horas/semana **T=2h T/P=1h**
Regente	Doutor David Catela, Professor-Adjunto (catela@esdrm.pt)	
Docentes	Doutor David Catela, Professor-Adjunto (catela@esdrm.pt)	

- Objectivos Gerais:
- Conhecer a relação entre o sistema nervoso autónomo e comportamento motor.
- Conhecer a relação entre sistema nervoso autónomo e emoção.
- Conhecer a influência da consciência no desenvolvimento das capacidades condicionais.
- Conhecer a influência de estímulos e estimulações extrínsecos na predisposição para a actividade motora.
- Conhecer os processos neuronais que subjazem ao comportamento motor.
- Conhecer a relação entre sistema hormonal e predisposição para a actividade motora.
- Conhecer técnicas de determinação do estado de parâmetros fisiológicos, associados a gradientes qualitativos de comportamento motor

Conteúdos:

- Delimitação da área de estudo da Psicofisiologia
- Retroacção biológica (biofeedback)
- Sinaptogénese e plasticidade sináptica
- Neurónios multimodais e neurónios espelho
- Representação neuronal do movimento
- Sensação: leis e especificidade
- Percepção: vias e mecanismos neuro-motores
- Intervenção do sistema simpático e do sistema parassimpático
- Respiração e regulação de parâmetros fisiológicos
- Hormonas: Emotividade, Tipo de actividade corporal, Analgésia
- Afectividade: agressividade, reciprocidade
- Saúde e bem-estar psicofisiológico

Avaliação	Fichas de aplicação de conhecimentos e trabalho de campo, em pequenos grupos

Bibliografia principal:

Andreassi, J.L. (2006). *Psychophisiology: Human behavior and physiological response*. Lawrence Erlbaum Associates.
Blumenstein, B., Bar-Eli, M. & Tenenaum, G. (2002). *Brain and body in sport and exercise: Biofeedback applications in performance enhancement*. UK: John Wiley & Sons, Ltd.
Caldas, A. C. (1999). *A herança de Franz Joseph Gall - O Cérebro ao Serviço do Comportamento Humano*. Portugal: McGraw-Hill.
Klatzky, R.L., MacWhinney, B. & Behrmann, M. (2007). *Embodiment, ego-space, and action*. Lawrence Erlbaum Associates.
Mather, G. (2006). *Foundations of perception*. Lawrence Erlbaum Associates.

PSICOLOGIA CLÍNICA E DA SAÚDE

Sem 4 PDE	CRÉDITOS ECTS 5	Horas contacto/semana T=15, T/P=30, P=0, PL=0, TC=0, S=0, OT=5, O=5
Regente	Mestre Joana Sequeira, Equiparada a Professor-Adjunto (joanasequeira@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre Joana Sequeira, Equiparada a Professor-Adjunto	

Objectivos Gerais e Competências a Desenvolver:

Conhecer e aplicar os conceitos de saúde e doença numa perspectiva integrada no que toca aos seus âmbitos e estratégias de intervenção.

Adquirir uma visão sistémica da saúde e da doença nas suas dimensões, individual e social, percebendo-as como um processo de co-evolução entre sistemas e contextos vários, reconhecendo a importância das construções narrativa e comportamentais preconizadas pelos sujeitos, famílias e sistemas sociais e forma como estes determinam a saúde ou doença.

Assumir um posicionamento de análise e intervenção dos quadros de saúde e doença que espelha uma perspectiva de compreensão, da saúde e da doença, como formas de funcionamento, mais ou menos adaptativas, dependendo da sua articulação com contexto e situação específicas e não como formas de funcionamento qualitativamente diferenciadas, conotando-as como estratégias funcionais e disfuncionais.

Reflectir sobre a importância dos sistemas nos quais o indivíduo está inserido e seus formatos relacionais, na compreensão dos quadros de saúde e doença.

Sensibilizar para a especificidade compreensiva da perspectiva sistémica sobre a saúde e psicopatologia nos sistemas.

Conhecer e saber implementar a avaliação e o diagnóstico sistémico, assumindo-os como elementos centrais na compreensão do significado das formas de funcionamento intra e inter sistemas e para a definição de estratégias preventivas e terapêuticas.

Aplicar as técnicas fundamentais da intervenção sistémica nos quadros de saúde e doença, quer numa perspectiva terapêutica quer numa perspectiva preventiva ou de promoção da saúde.

Identificar, reflectir e desenvolver possíveis formatos de intervenções sistémicas nos quadros de saúde e doença

Conteúdos

Conteúdos Programáticos

Parte I – Psicologia da Saúde

1. A Psicologia da Saúde: Definição de Saúde (OMS)
1.1. Definição de Psicologia da Saúde/ Áreas do Conhecimento Psicológico
1.2. Objecto de Estudo
1.3. Objectivos da Psicologia da Saúde
1.4. Perspectivas Teóricas da Psicologia da Saúde (perspectiva Tradicional e perspectiva Crítica)
1.5. Actividades do âmbito da Psicologia da saúde (Avaliação e Intervenção)
1.6.. Investigação (âmbitos e temáticas)
2. Perspectiva sistémica da Saúde/Doença.
2.1. A saúde e a doença como processos de construções Sociais e Individuais
2.1. A importância dos sistemas significativos do Sujeito na construção da saúde e da doença:
2.1.1. A Família: definição, funções da família, Perspectiva do desenvolvimento familiar, saúde e psicopatologia familiar.
2.1.2. As redes Sociais: definições, funções o papel das redes na saúde mental, social e física do sujeito.
3. Crenças de Saúde
3.1. Comportamentos de Saúde e seus factores predictores
3.2. Modelos explicativos – modelo sistémico, modelo cognitivista e modelos da cognição social.
4. Cognições de Doença
4.1. O conceito de saúde e doença.
4.2. As cognições de Doença.
4..3 Modelos /Teorias Sistémicas da Doença – modelo da doença crónica de Rolland.
5. Temas da Psicologia da Saúde:
5.1. O Exercício Físico e o seu papel na promoção da saúde, prevenção e intervenção da doença.
5.2. O Stress:
5.2.1. Definição
5.2.2. Teorias do Stress.
5.2.3. Stress e Doença.
5.2.4. Estratégias de Coping.
5.3. Prevenção e Promoção da Saúde.

Parte II – Psicologia Clínica

6. A psicologia Clínica como ramo da Psicologia.
6.1.Definição e resenha histórica da Psicologia Clínica
6.2. Âmbitos/Objectos de Estudo.
6.3. Breve abordagem aos modelos teóricas da Psicologia Clínica
6.4. Modelos/metodologias de intervenção (terapia individual, de grupo, em rede, familiar, de casal, etc).
6.5. *Settings* e contextos de intervenção
6.6. A investigação na área clínica.
7. Psicologia Clínica e Psicopatologia numa perspectiva sistémica.
7.1. A Psicopatologia numa Perspectiva Tradicional e na Perspectiva Sistémica
7.2. Pressupostos de base da Abordagem Sistémica como metodologia de intervenção nas Psicopatologias.
8. Avaliação e Diagnóstico Sistémicos
8.1. Critérios de diagnóstico.
8.2. A hipótese sistémica como instrumento de avaliação/intervenção.
9. Metodologias de Intervenção Sistémica
9.1. A entrevista sistémica
9.1.2.Interrogatório Circular.
9.1.3. A Co-construção do Problema.
9.1.4. Metodologias de recolha de informação: genograma e eco-carta.
9.2. A Integração do conhecimento dos sistemas significativos do sujeito.
9.2.1 Breve introdução à Terapia Individual.

9.2.1. Breve Introdução à Terapia Familiar. 9.2.3. Breve Introdução à Terapia de Rede e de Grupo.	
Avaliação	1. O modelo base de avaliação será o da avaliação contínua e comportará 4 momentos . 2. Os alunos que não optarem por este tipo de avaliação serão avaliados em exame final de acordo com o regulamento de avaliação em vigor na Escola.

Bibliografia principal:

Alarcão, M.(2000). *(des) Equilíbrios Familiares*. Coimbra: Quarteto Editora.
Alarcão, M. (1998). Família e Redes Sociais. Malha a Malha se Tece a Teia. *Interacções, 7, 93-102.*
Ausloos, G. (1996). *A competência das famílias.* Lisboa: Climepsi Editora. - cap.7
Brendler, J. ; Silver, M.; Haber, M.; Sargent, J. (1994). *DOENÇA MENTAL, CAOS E VIOLÊNCIA. Terapia com Famílias à Beira da Ruptura.* Porto Alegre: Artes Médicas.
Duhamel, F. (1995). *LA SANTÉ EL LA FAMILLE. Une approche systémique en sois infirmiers*. Montréal: gaëtan morin éditeur.
Elkaïm, M. *et al.*(1995). *Las Práticas de la Terapia de Rede*. Barcelona: Editorial Gedisa.
Gonçalves, M. & Gonçalves, O. (2001). Psicoterapia, discurso e narrativa: a construção conversacional da mudança. Coimbra: Quarteto Editora.
Gonçalves, M. (2003). Psicoterapia, uma arte retórica: Contributos das terapias narrativas. Coimbra: Quarteto Editora.
Guterman, J. (2006). Mastering the art of solution- focused Counseling. Alexandria, American Counseling Association.
Ogden, J. (1999). Psicologia da Saúde. Lisboa, Climepsi Editores.
Paixão, R. (1995). As Intervenções em Rede. *Interacções, 1, 33-48.*
Reis, J. (2007). Contribuições da Psicologia para os processos preventivos e de promoção da saúde. In Teixeira, J. (Coord) Psicologia da Saúde. Contextos e áreas de intervenção. Lisboa, Climepsi Editores.
Relvas A . P. (2000). Hipotetização em terapia familiar. A curiosidade co-construída. In A. P. Relvas. *Por detrás do espelho. Da teoria à terapia com a família.* Coimbra: Quarteto Editora.
Sluzki, C. (1996). *La Red Social: Frontera de la pratica sistémica.* Barcelona: Editorial Gedisa.
Sequeira, J. (2003). Do diagnóstico relacional sistémico à co-construção do problema. *In Caleidoscópio Terapêutico. Mudança e co-construção em terapia familiar*. Coimbra. Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica do Desenvolvimento, apresentada à FPCEUC.
Street, E. & Downey, J. (1996). Brief Therapeutic Consultations. An approach to systemic counselling. New York, Wiley.
Teixeira, A., (2007). Psicologia da Saúde. Contextos e áreas de intervenção. Lisboa, Climepsi Editores.

PSICOLOGIA DA EDUCAÇÃO

Ano 1 PDE	ECTS: 5	Horas de Contacto: 30 T / 15 TP / 15 S / 5 OT / 5 O
Regente	Dr. Luís Gonzaga, docente convidado da Universidade do Algarve	
Docente	Dr. Luís Gonzaga (lgonzaga@ualg.pt / psiceduc@gmail.com)	

Objectivo Geral

- *Reflectir sobre o processo educativo, discutindo as diversas implicações e aplicações do conhecimento da Psicologia da Educação, particularmente no que se relaciona com o processo de aprendizagem dos alunos, e de acompanhamento do trabalho docente efectivado na instituição escolar, na e além da sala de aula.*

Objectivos Específicos

- *Identificar os principais contributos da Psicologia da Educação no âmbito da interacção educativa;*
- *Compreender e discutir formas de controlar alguns dos processos cognitivos, avaliativos e explicativos da realidade psicossocial escolar;*
- *Compreender e discutir as principais modalidades de planificação, intervenção e avaliação desenvolvidas no âmbito do processo ensino-aprendizagem;*
- *Reflectir em torno do bem-estar dos docentes, da sua realização e desenvolvimento pessoal e profissional.*

Conteúdos

1. Psicologia e Educação

1.1. A Psicologia da Educação: orientações práticas e epistemológicas
1.2. Personalidade e Interacção Educativa
1.3. O Acto Educativo: relações entre educação, ensino e aprendizagem
1.4. A Psicologia Educacional e a Educação para os Valores no âmbito do Projecto Educativo de Escola
1.5. Educação para o séc. XXI: os Quatro Pilares da Educação e os Desafios da Sociedade Actual

2. Psicossociologia da Sala de Aula

2.1. Representações e categorização social na interacção educativa
2.2. A Indisciplina na Sala de Aula: conceitos e gestão preventiva e remediativa

3. Processos de Aprendizagem

3.1. O conceito e processo de aprendizagem
3.2. Aprendizagem por Condicionamento
3.3. Aprendizagem Cognitiva

4. Motivação e Aprendizagem

4.1. Motivação para a competência
4.2. Dinâmica da motivação intrínseca
4.3. Motivação instrumental e relacional

5. Gestão do Stress e Desenvolvimento Profissional do Professor

5.1. Stress, Burnout e Mal-Estar Docente
5.2. Estratégias para a realização e desenvolvimento profissional do docente

Avaliação	O modelo base de avaliação nesta UC é o de Avaliação Contínua e inclui os seguintes parâmetros e ponderações: A) Realização de trabalho individual relativo às aulas TP (10%); B) Participação individual nas actividades propostas através da Tutoria Electrónica (10%); C) Realização de trabalho de grupo, sua apresentação e dinamização da discussão em sala (30%); D) Prova escrita de avaliação (50%).

Bibliografia principal

ARENDS, R.I. (1995) *Aprender a ensinar*. Lisboa: McGraw-Hill.
CARITA, A.; FERNANDES, G. (1997). *Indisciplina na Sala de Aula. Como prevenir? Como remediar?* Lisboa: Editorial Presença.
DELORS, J. et al. (1996). *Educação: um tesouro a descobrir. Relatório para a UNESCO da Comissão Internacional sobre Educação para Educação para o século XXI*. Lisboa: Ed. Asa.
GONZAGA, L. (1996). "O «Bom» e o «Mau Aluno»: Representações mobilizadas e categorizações efectuadas pelos professores do 1º Ciclo do Ensino Básico." *Dissertação de Mestrado em Psicologia Educacional* (não publicada). Lisboa: ISPA.
JESUS, S.N. (1998). *Bem-estar dos Professores. Estratégias para a Realização e Desenvolvimento Profisional*. Porto: Edições ASA.
MIRANDA, G.L., & BAHIA, S. (Org.) (2005). *Psicologia da Educação. Temas de Desenvolvimento, Aprendizagem e Ensino*. Lisboa: Relógio d' Água.
SPRINTHALL, N., & SPRINTHALL, R. (1993). *Psicologia Educacional. Uma abordagem desenvolvimentalista*. Lisboa: MacGraw-Hill, Inc.

PSICOLOGIA DA FAMÍLIA

SEM 5/6 PDE	ECTS 5	Horas contacto/semana T=15, T/P=30, P=0, PL=0, TC=0, S=0, OT=5, O=5
Regente	Mestre Joana Sequeira, Equiparada a Professora-Adjunta (joanasequeira@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre Joana Sequeira, Equiparada a Professora-Adjunta (joanasequeira@esdrm.pt)	

Objectivos

No âmbito das competências teórico-práticas pretende-se:

Promover uma visão sistémica do desenvolvimento familiar, individual e social percebendo-o como um processo de co-evolução entre sistemas e contextos vários.

Abordar os conceitos teóricos da Psicologia da Família explicativos do funcionamento do sistema familiar nos seus vários quadros compreensivos.

Equacionar a importância dos sistemas família e sistemas sociais e suas formas de funcionamento/ interacção ao longo do desenvolvimento na perspectiva intra e inter-sistémica.

Conhecer o desenvolvimento familiar e suas diferentes etapas identificando os desafios que contém na perspectiva intra e inter-sistémica fundamentalmente nas dinâmicas internas da família e da sua relação com outros sistemas relevantes como a escola, grupo de pares, contextos desportivos, etc.

Perceber a importância do sistema família no desenvolvimento individual no sentido de conhecer as suas características visando a definição de formatos de intervenção adequados à etapa do desenvolvimento em que se encontram.

Sensibilizar para a especificidade compreensiva da perspectiva sistémica sobre a saúde e psicopatologia nos sistemas Familiares.

Perspectivar a avaliação familiar e o diagnóstico sistémico como elementos centrais na compreensão do significado das formas de funcionamento intra e inter sistemas e para a definição de estratégias terapêuticas.

Conteúdos

1. ENQUADRAMENTO TEÓRICO
   1. Contexto teórico - clínico propiciador do desenvolvimento da teoria sistémica.
   2. Contributos específicos da Teoria Geral dos Sistemas da Cibernética e das Teorias da Comunicação.
   3. A importância da Terapia Familiar Sistémica para o desenvolvimento da psicologia da Família.
2. A FAMÍLIA COMO SISTEMA:
   1. Definições de família: tipos de família, configurações "tradicionais" e "novas" formas de família.
   2. Família como sistema:

Utilização das noções de sistema, sub-sistema, supra-sistema, ecossistema.

Do modelo homeostático ao modelo evolutivo: especificidades da 1ª e 2ª Cibernética, concepções da mudança e seus reflexos na compreensão do funcionamento dos sistemas (familiar e terapêutico).

Estrutura da família:

Definição de estrutura: definição de limites - limites claros, difusos e rígidos, sub-sistemas, funções e sua organização.

Tipologia Estrutural de Minuchin.

3. Stress e crise familiar: definição de crise, crise acidental e normativa, a crise como contexto de mudança/bloqueio do sistema, fontes de stress.

A comunicação na família: a comunicação funcional, disfuncional, pragmática da comunicação humana.

3. DESENVOLVIMENTO FAMILIAR:
   1. O conceito de ciclo vital da família: perspectiva inter e intra-sistémica do desenvolvimento familiar, utilidade do conceito de ciclo vital, potencialidades e limitações.
   2. O Ciclo vital da família "nuclear intacta": etapas, características fundamentais, tarefas normativas, dificuldades e potencialidades.
   3. Variantes ao ciclo vital e outras formas de família: divórcio e a família pós divórcio, famílias monoparentais, famílias reconstituídas, famílias adoptivas.
   4. Ciclo vital da família e morte.
4. AVALIAÇÃO FAMILIAR E DIAGNÓSTICO SISTÉMICO:
   1. Funções da família: função interna e externa.
   2. O funcionamento familiar e dimensão temporal e espacial: eixo diacrónico e eixo sincrónico.
   3. O diagnóstico na perspectiva sistémica:

A saúde e a Psicopatologia Sistémica.

Os sistemas criados pelo problema: processo de formação do sintoma, dimensão comunicacional do sintoma, dimensão desenvolvimental do sintoma, o sintoma na perspectiva da função familiar "perturbada".

Avaliação	1. O modelo base de avaliação será o da avaliação contínua e comportará 3 momentos (a definir).. 2. Os alunos que não optarem por este tipo de avaliação serão avaliados em exame final de acordo com o regulamento de avaliação em vigor na Escola.

Bibliografia principal:

ALARCÃO, M.(2000). (des) Equilíbrios Familiares. Coimbra, Quarteto Editora.

BÉNOIT, J.C. *et al* (1988) Dictionnaire Clinique des Thérapie Famillíale Systémiques. Paris, ESF.
GAMEIRO, J.(dir.) (1995). Quem Sai aos Seus... Porto, Afrontamento. p
McGOLDRIC, M.; GERSON, R. (1987). Genogramas en la Evaluación Familiar. Buenos Aires, Gedisa.
MINUCHIN, S.(1979). Familles en Thérapie. Paris. J.P. Delarge.
RELVAS A . P.(1997). O ciclo vital da família. Porto, Afrontamento.

PSICOLOGIA DA MOTIVAÇÃO

Semestre 4 PDE	ECTS 5	Horas/semana T=2h T/P=2h
Regente	Professor Adjunto - Carlos Silva (csilva@esdrm.pt)	
Docentes	Professor Adjunto - Carlos Silva (csilva@esdrm.pt)	

Objectivos:

No final desta unidade curricular os estudantes devem ser capazes de:
- Compreender a importância da motivação na orientação do comportamento e na da dinâmica da acção humana.
- Compreender a razão da evolução das teorias da motivação ao longo do tempo e das mudanças de perspectivas que as sustentam.
- Demonstrar conhecimentos actualizados no domínio das teorias da motivação, valorizando a complementaridade das várias fontes de informação.
- Analisar os conhecimentos de forma crítica, sistematiza-los e estruturá-los em função dos seus níveis de generalidade e de importância.
- Utilizar os quadros teóricos para analisar problemáticas frequentes em diversos contextos de vida, particularmente no contexto desportivo, para apreciar propostas de intervenção no domínio da motivação.
- Integrar, nas suas concepções pessoais da dinâmica da acção, aspectos relevantes das diversas perspectivas abordadas.

Conteúdos:

Introdução ao estudo da motivação: definição e evolução do conceito.
1. Quadros teóricos e aplicações práticas
- Teoria psicanalítica da motivação (Freud);
- Teorias homeostáticas (Hull e Lewin).
- Teorias da expectativa x valor:
  teoria da motivação para a realização (Atkinson e McClelland);
  teoria do medo do sucesso (Horner);
  ansiedade em situação de avaliação
- Teorias cognitivas e sócio-cognitivas da motivação:
  teoria da aprendizagem social (Rotter);
  teoria do self-efficacy (Bandura);
  teoria da motivação intrínseca vs. extrínseca (Deci e Ryan);
  teoria atribucional (Weiner);
  teoria das concepções pessoais de inteligência (Dweck).
- Teorias do self: o auto-conceito, auto-estima.

-2. Desenvolvimento da motivação:
impacto dos contextos de socialização escolares, desportivos e familiares

Conclusões: avaliação e aplicabilidade dos quadros teóricos referidos a situações concretas nos diversos contextos de vida.

Avaliação	Contínua: O modelo base de avaliação será o da avaliação contínua e comportará quatro vectores fundamentais: • Assiduidade (5% do peso total) • Participação (15% do peso total) • 1 trabalho de grupo - (40%) • 1 teste de avaliação de conhecimentos(40%)
	Final: Os alunos que optarem por este tipo de avaliação serão avaliados em exame final de acordo com o regulamento de avaliação em vigor na Escola.

Bibliografia principal:

- Fontaine, A.M. (2005) Motivação em contexto escolar. , Lisboa: Universidade Aberta,
- Rosário, P. (2005). Motivação e aprendizagem: uma rota de Leitura. In M.C.Taveira (Coord.). Temas de Psicologia Escolar. Contributos de um projecto científico-pedagógico (pp. 23-60). Coimbra: Quarteto Editora.
- Ryan, R., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. Contemporary Educational Psychology, 25, 54-67.
- Stipeck, D. (2002). Motivation to Learn: Integrating Theory and Practice. Ally and Bacon, Boston.
- Weiner, B. (1992). Human motivation: Metaphors, theories, and research. Newbury Park, CA: SAGE Publications.Harter, S. (1988)The development of self-representations. In W. Damon (serie Ed.) and N. Eisenberg (Vol. Ed.) Handbook of child Psychology (Vol 3). Social, emotional and personality dvelopment (5th ed., pp 553-617). , N. Y.: John Wiley and Sons, Inc.,
- Faria, L. (1998) Desenvolvimento diferencial das concepções pessoais de inteligência durante a adolescência. , Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian e Junta Nacional de Investigação Científica e Tecnológica.,
- Fontaine, A.M. (2005) Motivação em contexto escolar. , Lisboa: Universidade Aberta,
- Rosário, P. (2005). Motivação e aprendizagem: uma rota de Leitura. In M.C.Taveira (Coord.). Temas de Psicologia Escolar. Contributos de um projecto científico-pedagógico (pp. 23-60). Coimbra: Quarteto Editora.
- Ryan, R., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. Contemporary Educational Psychology, 25, 54-67.
- Stipeck, D. (2002). Motivation to Learn: Integrating Theory and Practice. Ally and Bacon, Boston.
- Weiner, B. (1992). Human motivation: Metaphors, theories, and research. Newbury Park, CA: SAGE Publications.

PSICOLOGIA DAS LESÕES DESPORTIVAS

Ano: 3 PDE	ECTS: 5	Horas de Contacto: 15 T / 30 TP / 5 OT / 5 O
Regente	Mestre Luís Gonzaga, Equip. Professor-Adjunto	
Docente	Luís Gonzaga (lgonzaga@esdrm.pt)	

Objectivo Geral

- Conhecer e compreender os principais factores psicológicos e técnicas de intervenção associados à prevenção e reabilitação das lesões desportivas.

Objectivos Específicos

- *Identificar os antecedentes psicológicos e sociais predisponentes da vulnerabilidade à lesão desportiva;*
- *Conhecer e comparar as diferentes abordagens explicativas da relação stress - lesão desportiva;*
- *Identificar os principais sinais de reactividade cognitiva, emocional e comportamental à lesão desportiva;*
- *Identificar e explicar potenciais estratégias de coping a mobilizar pelo atleta lesionado;*
- *Explicar alternativas de intervenção psicológica especializada no processo de reabilitação das lesões desportivas.*

Conteúdos

1. Lesão no Desporto e Psicologia

1.1. Conceito e Codificação da Lesão
1.2. Epidemiologia das Lesões no Desporto
1.3. Psicologia das Lesões, Psicologia e Ciências do Desporto

2. Risco e Prevenção da Lesão Desportiva

2.1. Avaliação e Controlo do Stress
2.2. Modelo de Stress e Vulnerabilidade à Lesão Desportiva

3. Resposta Psicológica associada à Lesão Desportiva

3.1. O Ciclo Emocional da Lesão
3.2. Modelo Integrado de Resposta à Lesão no Desporto
3.3. Custos e Ganhos dos Atletas Lesionados
3.4. Inadaptação à Lesão e Papel do Psicólogo do Desporto

4. Processo de Reabilitação da Lesão Desportiva

4.1. Modelos de Intervenção em Crise e Suporte Social
4.2. Cognição e Processo de Recuperação
4.3. Reabilitação e Retorno à Competição

5. Intervenção Psicológica Especializada

5.1. Percepção e Controlo da Dor
5.2. Técnicas Cognitivas e Motivacionais no Programa de Reabilitação

Avaliação	O modelo base de avaliação nesta UC é o de Avaliação Contínua e inclui os seguintes parâmetros e ponderações: A) Realização de trabalho individual (15%); B) Participação individual nas actividades propostas através da Tutoria Electrónica ('Moodle') (10%); C) Realização de tarefas em grupo: acompanhamento das aulas e trabalho de campo (30%); D) Prova escrita de avaliação (45%).

Bibliografia principal

Brewer, B. W. (2001). Psychology of Sport Injury Rehabilitation. In Robert N. Singer, Heather A. Hausenblas, & Christopher M. Janelle (Eds.). Handbook of Sport Psychology, 2nd. Ed., 788-809. New York: John Wiley & Sons, Inc.
Brown, C. (2005). Injuries: The Psychology of Recovery and Rehab. In Shane Murphy (Ed.), *The Sport Psych Handbook, pp. 215-235.* Champaign, IL: Human Kinetics.
Buceta, J. M. (1996). *Psicología y lesiones deportivas: prevención y recuperación.* Madrid: Dykinson.
Dykstra,G. (1998). *Psychology of Sport Injury. NATA Professional Achievement Self-Study Program Course*. Champaign, IL: Human Kinetics.
Heil, J. (1993). *Psychology of Sport Injury*. Champaign, IL: Human Kinetics.
Murphy, S. (1995). *Sport Psychology Interventions*. Champaign, IL: Human Kinetics.
Rotella, R. J., & Heyman, S. R. (1991). El estres, las lesions y la rehabilitation psicológica de los deportistas. In Jean M. Williams (Ed.). Psicología Aplicada al Deporte, pp. 493-522. Madrid: Biblioteca Nueva.
Taylor,J., & Taylor,S. (1997). Psychological Approaches to Sports Injury Rehabilitation. Gaithersburg, MD, Aspen Publishers.

PSICOLOGIA DIFERENCIAL

Ano 1 PDE	CRÉDITOS ECTS 5	Horas/semana T=2h T/P=2h
Regente	Dr.ª Anabela Vitorino, Equiparada a Professor-Adjunto (anabelav@esdrm.pt)	
Docentes	Dr.ª Anabela Vitorino, Equiparada a Professor-Adjunto	

Objectivos Gerais

No Plano da Aquisição de Competências Teóricas:

- Adquirir conhecimentos básicos ao nível do estudo das diferenças psicológicas entre indivíduos, grupos e dos seus determinantes;
- Tomar consciência da variabilidade individual.

No Plano da Aquisição de Competências Práticas:

- Promover uma atitude científica perante as diferenças individuais;
- Capacitar para a aplicação de conhecimentos teóricos na resolução de problemas práticos.

Conteúdos

1. O que é Psicologia Diferencial?
   1.1 Origem histórica, evolução e tendências actuais do estudo das diferenças individuais
2. A explicação das diferenças interindividuais e intergrupais
   2.1 A influência da Hereditariedade)
   2.2 A influência do Meio ambiente
   2.3 Hereditariedade e Ambiente como factores de diferenciação
   2.4 Socialização e a sua importância
3. Dimensões no estudo das diferenças psicológicas
   3.1 Diferenças entre os sexos
   3.2 Diferenças entre as idades
   3.3 Diferenças entre grupos e classes sociais
   3.4 Diferenças individuais na inteligência
4. Psicologia Diferencial no Desporto e no Exercício

Avaliação	Contínua 1. A avaliação contínua tem início com a entrega da primeira análise crítica de um texto científico e respectiva elaboração da Ficha de Leitura; 2. Cumprir dois terços de presenças nas aulas ministradas; 3. Realização de um Teste escrito (Frequência) no final do semestre, sobre a matéria desenvolvida nas aulas teóricas e teórico-práticas (50%); 4. Realização de um Trabalho de pesquisa (grupo de 3 alunos), sobre um tema a propor pelo professor e que será, obrigatoriamente, apresentado aos colegas no decurso das aulas (30%); 5. Análise crítica de 4 textos científicos e respectiva elaboração de Fichas de Leitura (20%); 6. A classificação final será calculada com base na média aritmética ponderada dos três momentos de avaliação, não podendo o aluno em qualquer um destes momentos ter uma classificação inferior a 7,5 valores. Final Os alunos que não optarem pelo modelo da avaliação contínua serão avaliados em exame final, de acordo com o Regulamento de Avaliação em vigor na ESDRM.

Bibliografia principal:

Amâncio, L. (1994). *Masculino e Feminino. A construção social da diferença* (2ª ed.). Porto: Edições Afrontamento.
Anastasi, A. (1972). *Psicologia Diferencial* (I. Hirschberg, trad.). São Paulo: E.P.U. – Editora da Universidade de São Paulo.
Bachs, J. (1999). *Psicologia Diferencial* (G. de Almeida, coord.). Lisboa: Plátano Edições Técnicas.
Bühler, C. (1990). *A Psicologia na vida do nosso tempo* (5ª ed.) (E. M. Jesus & H. E. Roth, trad.). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
Eysenck, M. W. (2004). *Psychology: An International Perspective*. New York: Psychology Press Ltd..
Gleitman, H.; Fridlund, A. J. & Reisberg, D. (2003). *Psicologia* (6ª ed.) (D. R. Silva, trad.). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
Juan-Espinosa, M.; Colom, B. R.; Quiroga, M. A. (1997). *La Práctica De La Psicología Diferencial En Educación, Clínica Y Deportes*. Madrid: Ediciones Pirámide, S. A..
Huteau, M. (1995). *Manuel de Psychologie Différentielle*. Paris: Dunod.
Minton, H. L.; Schneider, F. W. (1985). *Differential Psychology*. Illianois: Waveland Press.
Reuchlin, M. (1997). *La psychologie différentielle*. Paris: Presses Universitaires de France.
Samulski, D. (2002). *Psicologia do Esporte. Manual para a Educação Física, Psicologia e Fisioterapia*. São Paulo: Editora Manole Ltda..
Tyler, L. (1965). *The Psychology of Human Differences* (3ª ed.). New York: Appleton-Century-Crofts.
Weinberg, R. & Gould, D. (2007). *Foundations of Sport And Exercise Psychology* (3ª ed.). Champaign, IL.: Human Kinetics.

PSICOLOGIA DO DESENVOLVIMENTO - PDE

Sem 1 PDE	CRÉDITOS ECTS 5	Horas/semana T=2h T/P=2h
Regente	Dr.ª Anabela Vitorino, Equiparada a Professor-Adjunto (anabelav@esdrm.pt)	
Docentes	Dr.ª Anabela Vitorino, Equiparada a Professor-Adjunto	

Objectivos Gerais

No Plano da Aquisição de Competências Teóricas:

- Caracterizar o desenvolvimento psicológico, dando particular ênfase às mudanças ao nível cognitivo, linguístico, sócio-afectivo e moral;
- Adquirir conhecimentos básicos ao nível dos factores bio-psico-sociais que influenciam o desenvolvimento humano;
- Analisar o desenvolvimento humano interligado com o contexto familiar, escolar e social.

No Plano da Aquisição de Competências Práticas:

- Familiarizar os alunos com a prática de alguns métodos e técnicas de avaliação do desenvolvimento;
- Preparar os alunos para uma intervenção adequada, de acordo com as teorias e métodos da Psicologia do Desenvolvimento.

Conteúdos

Parte A: Conceptualização e Métodos em Investigação

1. A Psicologia como disciplina científica: objecto e método da Psicologia
2. Abordagem desenvolvimental do ciclo vital
   - 2.1 Contextualização histórica: desenvolvimento da espécie humana e evolução das concepções sobre a infância
   - 2.2 Desenvolvimento: conceito, natureza e processo
   - 2.3 Áreas do Desenvolvimento
3. Perspectivas teóricas da Psicologia do Desenvolvimento
4. Métodos e Estratégias de Pesquisa em Psicologia de Desenvolvimento
   - 4.1 A importância do método na pesquisa científica
   - 4.2 Planos de Investigação Desenvolvimental: Métodos longitudinal, transversal e sequencial
   - 4.3 Método clínico piagetiano

Parte B: Psic. do Desenvolvimento: caracterização das principais mudanças que ocorrem ao longo do ciclo de vida

1. Desenvolvimento Pré-Natal e Neo-Natal
   - 1.1 Breve abordagem ao desenvolvimento pré-natal
   - 1.2 Sistemas corporais, capacidades sensoriais e perceptivas
   - 1.3 Desenvolvimento do sistema nervoso central: reflexos primitivos
   - 1.4 Avaliação do recém-nascido: NBAS e Escala Apgar
2. Desenvolvimento Psicossocial
   - 2.1 Experiências sociais nos primeiros tempos da vida: Harry Harlow
   - 2.2 Relação precoce e vinculação: René Spitz, John Bowlby, Mary Ainsworth e T. Berry Brazelton
   - 2.3 Família(s): Definição(ões), ciclo vital da família, estilos educativos e práticas parentais
   - 2.4 Desenvolvimento do sexo e do género
   - 2.5 Desenvolvimento da linguagem
   - 2.6 Os estádios psicossociais de Erik Erikson
   - 2.7 A interacção através do desenho e do jogo infantil
   - 2.8 A amizade: Desenvolvimento interpessoal de Robert Selman
3. Desenvolvimento Cognitivo
   - 3.1 Abordagem cognitivo-desenvolvimentista: Jean Piaget
   - 3.2 Abordagem comportamental: Albert Bandura
   - 3.3 Abordagem sócio-cultural: Lev Vygotsky
   - 3.4 Abordagem psicométrica
   - 3.5 Abordagem do processamento da informação
   - 3.6 Outras abordagens: Arnold Gesell e Henri Wallon
4. Desenvolvimento Moral
   - 4.1 Moralidade heterónoma e moralidade autónoma: Jean Piaget
   - 4.2 Níveis e estádios de desenvolvimento moral: Lawrence Kohlberg
   - 4.3 Ética da justiça e ética do cuidado: Carol Gilligan

Avaliação

Contínua

1. A avaliação contínua tem início com a entrega da primeira análise crítica de um texto científico e respectiva elaboração da Ficha de Leitura;
2. Cumprir dois terços de presenças nas aulas ministradas;
3. Realização de um teste escrito (Frequência) no final do semestre, sobre a matéria desenvolvida nas aulas teóricas e teórico-práticas (50%);
4. Realização de um Trabalho de pesquisa (grupo de 3 alunos), sobre um tema a propor pelo professor e que será, obrigatoriamente, apresentado aos colegas no decurso das aulas (30%);
5. Análise crítica de 4 textos científicos e respectiva elaboração de Fichas de Leitura (20%);
6. A classificação final será calculada com base na média aritmética ponderada dos três momentos de avaliação, não podendo o aluno em qualquer um destes momentos ter uma classificação inferior a 7,5 valores.

Final

Os alunos que não optarem pelo modelo da avaliação contínua serão avaliados em exame final, de acordo com o Regulamento de Avaliação em vigor na ESDRM.

Bibliografia principal:

1. Eysenck, M. W. (2004). *Psychology: An International Perspective*. New York: Psychology Press Ltd..
2. Faw, T. (1981). *Psicologia do Desenvolvimento: Infância e Adolescência* (A. B. Simões, trad.). São Paulo: McGraw-Hill do Brasil.
3. Gleitman, H.; Fridlund, A. J. & Reisberg, D. (2003). *Psicologia* (6ª ed.) (D. R. Silva, trad.). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
4. Matta, I. (2001). *Psicologia do Desenvolvimento e da Aprendizagem*. Lisboa: Universidade Aberta.
5. Lourenço, O. M. (1992). *Psicologia do desenvolvimento moral: teoria, dados e implicações*. Coimbra: Almedina.

6. Lourenço, O. M. (2002). *Psicologia do desenvolvimento cognitivo: teoria, dados e implicações* (2ª ed.). Coimbra: Editora Almedina.
7. Piaget, J. & Inhelder, B. (1997). *A Psicologia da Criança* (3ª ed.) (O. M. Cajado, trad.). Lisboa: Edições Asa.
8. Shaffer, D. R.; Kipp, K. (2006). *Developmental Psychology: Childhood and Adolescence*. Wadsworth Publishing.
9. Reymond-Rivier, B. (1975). *O desenvolvimento social da criança e do adolescente*. Lisboa: Aster.
10. Sá, E. (2001). *Psicologia do Feto e do Bebé* (2ª ed.). Lisboa: Fim de Século-Edições.
11. Sprinthall, N. A. & Collins, A. (1999). *Psicologia do Adolescente, uma abordagem desenvolvimentista* (2ª ed.) (Cristina M. C. Vieira, trad.). Lisboa. Fundação Calouste Gulbenkian.
12. Sprinthall, N. A. & Sprinthall, R. C. (1993). *Psicologia Educacional. Uma Abordagem Desenvolvimentista* (S. Bahla et al., trad.). Lisboa: Ed. MacGraw-Hill de Portugal, Lda.

PSICOLOGIA DO DESENVOLVIMENTO - TD, CFS, DNTA

SEM 5 TD, CFS, DNTA	ECTS 4	Horas contacto/semana T=15, T/P=30, P=0, PL=0, TC=0, S=0, OT=0, O=0
Regente	Licenciada Anabela Vitorino, Equiparada a Professora-Adjunta (anabelav@esdrm.pt)	
Docentes	Licenciada Anabela Vitorino, Equiparada a Professora-Adjunta (anabelav@esdrm.pt)	

Objectivos Gerais

No Plano da Aquisição de Competências Teóricas:

- Caracterizar o desenvolvimento psicológico, dando particular ênfase às mudanças ao nível cognitivo, linguístico, sócio-afectivo e moral;
- Adquirir conhecimentos básicos ao nível dos factores bio-psico-sociais que influenciam o desenvolvimento humano;
- Analisar o desenvolvimento humano interligado com o contexto familiar, escolar e social.

No Plano da Aquisição de Competências Práticas:

- Familiarizar os alunos com a prática de alguns métodos e técnicas de avaliação do desenvolvimento;
- Preparar os alunos para uma intervenção adequada, de acordo com as teorias e métodos da Psicologia do Desenvolvimento.

Conteúdos

Parte A: Conceptualização e Métodos em Investigação

1. A Psicologia como disciplina científica: objecto e método da Psicologia
2. Abordagem desenvolvimental do ciclo vital
   - 2.1 Contextualização histórica: desenvolvimento da espécie humana e evolução das concepções sobre a infância
   - 2.2 Desenvolvimento: conceito, natureza e processo
   - 2.3 Áreas do Desenvolvimento
3. Perspectivas teóricas da Psicologia do Desenvolvimento
4. Métodos e Estratégias de Pesquisa em Psicologia de Desenvolvimento
   - 4.1 A importância do método na pesquisa científica
   - 4.2 Planos de Investigação Desenvolvimental: Métodos longitudinal, transversal e sequencial
   - 4.3 Método clínico piagetiano

Parte B: Psic. do Desenvolvimento: caracterização das principais mudanças que ocorrem ao longo do ciclo de vida

1. Desenvolvimento Pré-Natal e Neo-Natal
   - 1.1 Breve abordagem ao desenvolvimento pré-natal
   - 1.2 Sistemas corporais, capacidades sensoriais e perceptivas
   - 1.3 Desenvolvimento do sistema nervoso central: reflexos primitivos
   - 1.4 Avaliação do recém-nascido: NBAS e Escala Apgar
2. Desenvolvimento Psicossocial
   - 2.1 Experiências sociais nos primeiros tempos da vida: Harry Harlow
   - 2.2 Relação precoce e vinculação: René Spitz, John Bowlby, Mary Ainsworth e T. Berry Brazelton
   - 2.3 Família(s): Definição(ões), ciclo vital da família, estilos educativos e práticas parentais
   - 2.4 Desenvolvimento do sexo e do género
   - 2.5 Desenvolvimento da linguagem
   - 2.6 Os estádios psicossociais de Erik Erikson
   - 2.7 A interacção através do desenho e do jogo infantil
   - 2.8 A amizade: Desenvolvimento interpessoal de Robert Selman
3. Desenvolvimento Cognitivo
   - 3.1 Abordagem cognitivo-desenvolvimentista: Jean Piaget
   - 3.2 Abordagem comportamental: Albert Bandura
   - 3.3 Abordagem sócio-cultural: Lev Vygotsky
   - 3.4 Abordagem psicométrica
   - 3.5 Abordagem do processamento da informação
   - 3.6 Outras abordagens: Arnold Gesell e Henri Wallon
4. Desenvolvimento Moral
   - 4.1 Moralidade heterónoma e moralidade autónoma: Jean Piaget
   - 4.2 Níveis e estádios de desenvolvimento moral: Lawrence Kohlberg
   - 4.3 Ética da justiça e ética do cuidado: Carol Gilligan

Avaliação	Contínua 1. A avaliação contínua tem início com a entrega da primeira análise crítica de um texto científico e respectiva elaboração da Ficha de Leitura; 2. Cumprir dois terços de presenças nas aulas ministradas; 3. Realização de um teste escrito (Frequência) no final do semestre, sobre a matéria desenvolvida nas aulas teóricas e teórico-práticas (50%); 4. Realização de um Trabalho de pesquisa (grupo de 3 alunos), sobre um tema a propor pelo professor e que será, obrigatoriamente, apresentado aos colegas no decurso das aulas (30%); 5. Análise crítica de 2 textos científicos e respectiva elaboração de Fichas de Leitura (20%); 6. A classificação final será calculada com base na média aritmética ponderada dos três momentos de avaliação, não podendo o aluno em qualquer um destes momentos ter uma classificação inferior a 7,5 valores.
	Final Os alunos que não optarem pelo modelo da avaliação contínua serão avaliados em exame final, de acordo com o Regulamento de Avaliação em vigor na ESDRM.

Bibliografia principal

13. Eysenck, M. W. (2004). *Psychology: An International Perspective*. New York: Psychology Press Ltd..
14. Faw, T. (1981). *Psicologia do Desenvolvimento: Infância e Adolescência* (A. B. Simões, trad.). São Paulo: McGraw-Hill do Brasil.
15. Gleitman, H.; Fridlund, A. J. & Reisberg, D. (2003). *Psicologia* (6ª ed.) (D. R. Silva, trad.). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
16. Matta, I. (2001). *Psicologia do Desenvolvimento e da Aprendizagem*. Lisboa: Universidade Aberta.

17. Lourenço, O. M. (1992). *Psicologia do desenvolvimento moral: teoria, dados e implicações*. Coimbra: Almedina.
18. Lourenço, O. M. (2002). *Psicologia do desenvolvimento cognitivo: teoria, dados e implicações* (2ª ed.). Coimbra: Editora Almedina.
19. Piaget, J. & Inhelder, B. (1997). *A Psicologia da Criança* (3ª ed.) (O. M. Cajado, trad.). Lisboa: Edições Asa.
20. Shaffer, D. R.; Kipp, K. (2006). *Developmental Psychology: Childhood and Adolescence*. Wadsworth Publishing.
21. Reymond-Rivier, B. (1975). *O desenvolvimento social da criança e do adolescente*. Lisboa: Aster.
22. Sá, E. (2001). *Psicologia do Feto e do Bebé* (2ª ed.). Lisboa: Fim de Século-Edições.
23. Sprinthall, N. A. & Collins, A. (1999). *Psicologia do Adolescente, uma abordagem desenvolvimentista* (2ª ed.) (Cristina M. C. Vieira, trad.). Lisboa. Fundação Calouste Gulbenkian.
24. Sprinthall, N. A. & Sprinthall, R. C. (1993). *Psicologia Educacional. Uma Abordagem Desenvolvimentista* (S. Bahla et al., trad.). Lisboa: Ed. MacGraw-Hill de Portugal, Lda.

PSICOLOGIA DO DESPORTO E DO EXERCÍCIO (CFSD)

Semestre 5	ECTS 5	Horas/semana T=2h T/P=2h
Regente	Mestre Carlos Silva, Professor-Adjunto (csilva@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre Carlos Silva, Professor-Adjunto	

Objectivos:

Procura-se que na disciplina de Psicologia do Desporto os alunos:

- Assimilem a importância da Psicologia no desenvolvimento e compreensão do Desporto e das Actividades Físicas e estejam profundamente identificados com as características da sociedade e cultura desportivas de modo a terem deles o necessário entendimento e aceitação com vista ao estabelecimento de uma relação de empatia e confiança;
- conheçam os comos e os porquês da Psicologia do Desporto e Exercício, isto é, a sua história (aparecimento e desenvolvimento), a sua natureza e organização, quer em Portugal, quer no estrangeiro, bem como as principais metodologias de intervenção.

Conteúdos:

1 - Natureza da Psicologia do Desporto e do Exercício
- 1 - O Desporto e a Actividade Física como fenómeno Social e Cultural.
- 2 - A Psicologia do Desporto como ciência
- 3 - Natureza da Psicologia do Desporto
- 4 - História e Organização da Psicologia do Desporto.
- 5 - A Psicologia do Desporto em Portugal
- 6 - As Organizações Desportivas
- 7 - Tendências da Investigação Actual

2 - O Treinador
- 1 - A Filosofia de treino
- 2 - Comunicação
- 3 - Liderança

3 - O Praticante
- 1 - Diferenças Individuais e Desporto
- 2 - Avaliação em Psicologia do Desporto

4 - O Envolvimento
- 1 – Psicologia Social do Desporto
  - 1.1 - Aspectos Psicossociológicos
  - 1.2 - Dinâmica dos grupos
  - 1.3 - O envolvimento social
  - 1.4 - O envolvimento físico

5 - A Interacção
- 1 – Treino Psicológico
  - 1.1 - Aconselhamento
  - 1.2 - Treino Mental
  - 1.3 - Definição de objectivos em Educação Física e Desporto
  - 1.4 - Controle da Atenção e da Concentração
  - 1.5 - Técnicas de Activação e Auto-controle
  - 1.6 - Os processos emocionais e sua regulação

Avaliação

Contínua:

O modelo base de avaliação será o da avaliação contínua e comportará quatro vectores fundamentais:

- Assiduidade (5% do peso total)
- Participação (15% do peso total)
- 1 trabalho individual - (40%)
- 1 teste de avaliação de conhecimentos(40%)

Final:

Os alunos que optarem por este tipo de avaliação serão avaliados em exame final de acordo com o regulamento de avaliação em vigor na Escola.

Bibliografia principal:

- ALVES J., BRITO, A. P. & SERPA, S. (1996) - Psicologia do Desporto: Manual do treinador. Vol. I, Psicosport, Lisboa.
- BRITO, A. P. (1994) - Psicologia do Desporto. Omniserviços, Lisboa.
- CRUZ, J. (Ed.) (1996) - Manual de Psicologia do Desporto. Sistemas Humanos e Organizacionais, Braga.
- HORN, T. (1992) - Advances in Sport Psychology, Human Kinetics Pub, Champaign, IL.
- MARTENS, R. (1987) - Coaches Guide to Sport Psychology, Human Kinetics, Champaign, IL.
- SINGER, R., MURHEY, M., TENNANT, L. (Eds.) (2000) - Handbook of Research on Sport Psychology (ISSP) - Macmillan Pub. Co. New York.
- WEINBERG, R. & GOULD, D. (1999) - Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics, Champaign, IL.

PSICOLOGIA DO DESPORTO E DO EXERCÍCIO (DNTA)

Semestre 5	ECTS 5	Horas/semana T=2h T/P=2h
Regente	Mestre Carlos Silva, Professor-Adjunto (csilva@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre Carlos Silva, Professor-Adjunto	

Objectivos:

Procura-se que na disciplina de Psicologia do Desporto os alunos:

- Assimilem a importância da Psicologia no desenvolvimento e compreensão do Desporto e das Actividades Físicas e estejam profundamente identificados com as características da sociedade e cultura desportivas de modo a terem deles o necessário entendimento e aceitação com vista ao estabelecimento de uma relação de empatia e confiança;
- conheçam os comos e os porquês da Psicologia do Desporto e Exercício, isto é, a sua história (aparecimento e desenvolvimento), a sua natureza e organização, quer em Portugal, quer no estrangeiro, bem como as principais metodologias de intervenção.

Conteúdos:

1 - Natureza da Psicologia do Desporto e do Exercício
- 1 - O Desporto e a Actividade Física como fenómeno Social e Cultural.
- 2 - A Psicologia do Desporto como ciência
- 3 - Natureza da Psicologia do Desporto
- 4 - História e Organização da Psicologia do Desporto.
- 5 - A Psicologia do Desporto em Portugal
- 6 - As Organizações Desportivas
- 7 - Tendências da Investigação Actual

2 - O Treinador
- 1 - A Filosofia de treino
- 2 - Comunicação
- 3 - Liderança

3 - O Praticante
- 1 - Diferenças Individuais e Desporto
- 2 - Avaliação em Psicologia do Desporto

4 - O Envolvimento
- 1 – Psicologia Social do Desporto
  - 1.1 - Aspectos Psicossociológicos
  - 1.2 - Dinâmica dos grupos
  - 1.3 - O envolvimento social
  - 1.4 - O envolvimento físico

5 - A Interacção
- 1 – Treino Psicológico
  - 1.1 - Aconselhamento
  - 1.2 - Treino Mental
  - 1.3 - Definição de objectivos em Educação Física e Desporto
  - 1.4 - Controle da Atenção e da Concentração
  - 1.5 - Técnicas de Activação e Auto-controle
  - 1.6 - Os processos emocionais e sua regulação

Avaliação

Contínua:

O modelo base de avaliação será o da avaliação contínua e comportará quatro vectores fundamentais:

- Assiduidade (5% do peso total)
- Participação (15% do peso total)
- 1 trabalho individual - (40%)
- 1 teste de avaliação de conhecimentos(40%)

Final:

Os alunos que optarem por este tipo de avaliação serão avaliados em exame final de acordo com o regulamento de avaliação em vigor na Escola.

Bibliografia principal:

- ALVES J., BRITO, A. P. & SERPA, S. (1996) - Psicologia do Desporto: Manual do treinador. Vol. I, Psicosport, Lisboa.
- BRITO, A. P. (1994) - Psicologia do Desporto. Omniserviços, Lisboa.
- CRUZ, J. (Ed.) (1996) - Manual de Psicologia do Desporto. Sistemas Humanos e Organizacionais, Braga.
- HORN, T. (1992) - Advances in Sport Psychology, Human Kinetics Pub, Champaign, IL.
- MARTENS, R. (1987) - Coaches Guide to Sport Psychology, Human Kinetics, Champaign, IL.
- SINGER, R., MURHEY, M., TENNANT, L. (Eds.) (2000) - Handbook of Research on Sport Psychology (ISSP) - Macmillan Pub. Co. New York.
- WEINBERG, R. & GOULD, D. (1999) - Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics, Champaign, IL.

PSICOLOGIA DO DESPORTO E DO EXERCÍCIO (TD)

Semestre 5	ECTS 5	Horas/semana T=2h T/P=2h
Regente	Mestre Carlos Silva, Professor-Adjunto (csilva@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre Carlos Silva, Professor-Adjunto	

Objectivos:

Procura-se que na disciplina de Psicologia do Desporto os alunos:

- Assimilem a importância da Psicologia no desenvolvimento e compreensão do Desporto e das Actividades Físicas e estejam profundamente identificados com as características da sociedade e cultura desportivas de modo a terem deles o necessário entendimento e aceitação com vista ao estabelecimento de uma relação de empatia e confiança;
- conheçam os comos e os porquês da Psicologia do Desporto e Exercício, isto é, a sua história (aparecimento e desenvolvimento), a sua natureza e organização, quer em Portugal, quer no estrangeiro, bem como as principais metodologias de intervenção.

Conteúdos:

1 - Natureza da Psicologia do Desporto e do Exercício
- 1 - O Desporto e a Actividade Física como fenómeno Social e Cultural.
- 2 - A Psicologia do Desporto como ciência
- 3 - Natureza da Psicologia do Desporto
- 4 - História e Organização da Psicologia do Desporto.
- 5 - A Psicologia do Desporto em Portugal
- 6 - As Organizações Desportivas
- 7 - Tendências da Investigação Actual

2 - O Treinador
- 1 - A Filosofia de treino
- 2 - Comunicação
- 3 - Liderança

3 - O Praticante
- 1 - Diferenças Individuais e Desporto
- 2 - Avaliação em Psicologia do Desporto

4 - O Envolvimento
- 1 – Psicologia Social do Desporto
  - 1.1 - Aspectos Psicossociológicos
  - 1.2 - Dinâmica dos grupos
  - 1.3 - O envolvimento social
  - 1.4 - O envolvimento físico

5 - A Interacção
- 1 – Treino Psicológico
  - 1.1 - Aconselhamento
  - 1.2 - Treino Mental
  - 1.3 - Definição de objectivos em Educação Física e Desporto
  - 1.4 - Controle da Atenção e da Concentração
  - 1.5 - Técnicas de Activação e Auto-controle
  - 1.6 - Os processos emocionais e sua regulação

Avaliação

Contínua:

O modelo base de avaliação será o da avaliação contínua e comportará quatro vectores fundamentais:

- Assiduidade (5% do peso total)
- Participação (15% do peso total)
- 1 trabalho individual - (40%)
- 1 teste de avaliação de conhecimentos(40%)

Final:

Os alunos que optarem por este tipo de avaliação serão avaliados em exame final de acordo com o regulamento de avaliação em vigor na Escola.

Bibliografia principal:

- ALVES J., BRITO, A. P. & SERPA, S. (1996) - Psicologia do Desporto: Manual do treinador. Vol. I, Psicosport, Lisboa.
- BRITO, A. P. (1994) - Psicologia do Desporto. Omniserviços, Lisboa.
- CRUZ, J. (Ed.) (1996) - Manual de Psicologia do Desporto. Sistemas Humanos e Organizacionais, Braga.
- HORN, T. (1992) - Advances in Sport Psychology, Human Kinetics Pub, Champaign, IL.
- MARTENS, R. (1987) - Coaches Guide to Sport Psychology, Human Kinetics, Champaign, IL.
- SINGER, R., MURHEY, M., TENNANT, L. (Eds.) (2000) - Handbook of Research on Sport Psychology (ISSP) - Macmillan Pub. Co. New York.
- WEINBERG, R. & GOULD, D. (1999) - Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics, Champaign, IL.

PSICOLOGIA DO EXERCÍCIO E SAÚDE

Sem 5	CRÉDITOS ECTS 5	Horas/semana T=2h T/P=2h
Regente	Equiparado a Professor-Adjunto Mestre João Moutão (jmoutao@esdrm.pt)	
Docentes	Equiparado a Professor-Adjunto Mestre João Moutão (jmoutao@esdrm.pt) Equiparado a Professor-Adjunto Mestre LuísCid (lcid@esdrm.pt)	

Objectivos:

- Conhecer as raízes históricas da Psicologia do Exercício e suas principais linhas de investigação;
- Conhecer os modelos de adesão ao exercício e delinear intervenções para a promoção da prática de actividade física, para diferentes grupos, aplicando técnicas de regulação cognitiva, emocional e comportamental, promotoras da autonomia individual na prática de exercício ao longo da vida;
- Conhecer os benefícios psicológicos associados à prática da actividade física, designadamente ao nível da saúde mental e do bem-estar, e seus mecanismos explicativos;
- Conhecer os principais comportamentos negativos associados à prática de exercício físico e saber aplicar estratégias para a redução da sua ocorrência;

Conteúdos:

1. Introdução à psicologia do exercício e saúde
   - *1.1.* Psicologia do exercício e saúde
   - *1.2.* Aplicações da psicologia do exercício e saúde
   - *1.3.* Adesão ao exercício e saúde
   - *1.4.* Avaliação do comportamento de exercício e saúde
2. Antecedentes da prática do exercício
   - *2.1.* Motivos e determinantes da prática de exercício
   - *2.2.* Modelos de adesão ao exercício
   - *2.3.* Motivação para iniciar, manter e recomeçar a prática de exercício
   - *2.4.* Orientação motivacional para a prática de exercício
3. Programas de intervenção para a promoção do exercício
   - *3.1.* Intervenção ao nível do individual
   - *3.2.* Intervenção ao nível do grupo
   - *3.3.* Intervenção ao nível organizacional, comunitário e governamental
4. Consequências da prática do exercício sobre a saúde mental e a qualidade de vida
   - *4.1.* Efeitos sobre estados psicológicos negativos
   - *4.2.* Efeitos sobre estados psicológicos positivos
   - *4.3.* Maximização dos benefícios psicológicos
   - *4.4.* Mecanismos explicativos dos benefícios psicológicos
5. Comportamentos negativos associados com a prática de exercício
   - *5.1.* Dependência de exercício
   - *5.2.* Desordens alimentares
   - *5.3.* Perturbações da imagem corporal
   - *5.4.* Consumo de substâncias dopantes
6. Indicadores psicológicos associados ao processo de treino
   - *6.1.* Escala de percepção do esforço de borg
   - *6.2.* Avaliação do processo de treino com base em indicadores de bem-estar

Avaliação	1 - <u>Avaliação Contínua</u>: a) Trabalho prático (60% da nota final) – Fichas de trabalho e participação activa nas aulas (20%); – Trabalho prático (40%) b) Teste teórico: (40%) 2.- <u>Exame Final</u>: Exame escrito com oral obrigatória.

Bibliografia principal:

- Berger, B., Pargman, D., & Weinberg, R. (2002). *Foundations of Exercise Psychology*. Morgantown: Fitness Information Techology, Inc.
- Biddle, S. (Ed.). (1995). *European Perspectives on Exercise and Sport Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Biddle, S., & Mutrie, N. (2002). *Psychology of Physical Activity: determinants, well-being and interventions*: Routledge.
- Buckworth, J., & Dishman, R. K. (2002). *Exercise Phychology*: Human Kinetics.
- Calmeiro, L., & Matos, M. G. (2004). *Psicologia do Exercício e da Saúde*. Lisboa: Visão e Contextos.
- Carron, A. V., Hausenblas, H. A., & Estabrooks, P. A. (Eds.). (2003). *The Psychology of Physical Activity*. New York: Mc Graw Hill.

PSICOLOGIA DO TRABALHO E DAS ORGANIZAÇÕES

SEM 3 PDE	CRÉDITOS ECTS 5	Horas/semana T=2h T/P=2h EOT=4h
Regente	Doutor José Alves, Professor Coordenador com Agregação José Alves (jalves@esdrm.pt)	
Docentes	Doutor José Alves, Professor Coordenador com Agregação José Alves (jalves@esdrm.pt) Dra. Maria Manuel Vairinho, Assistente do 2º Triénio Equiparada (mariavairinho@esdrm.pt)	

Objectivos:

A forma como os indivíduos se integram e interagem nas, e com as, organizações (o comportamento relacionado com o conjunto de papéis que as pessoas assumem nas organizações), o modo como lidam com o seu trabalho (a execução das tarefas e a assumpção de responsabilidades), bem como as diversas formas de se organizarem e coordenarem tendo em vista elevar a produtividade, a eficácia e a competitividade organizacional, e a qualidade de vida no trabalho (início, manutenção, desenvolvimento e término das relações de trabalho entre um indivíduo e uma organização), constituem a preocupação fundamental da Psicologia do Trabalho e das Organizações. Por outro lado, a interacção da organização com o meio envolvente, requer, também, o conhecimento dos participantes envolvidos neste meio e o conhecimento dos desafios colocados pela evolução tecnológica e pela estrutura social aos objectivos da organização.

No final da unidade curricular de Psicologia do Trabalho e das Organizações, pretende-se que os alunos sejam portadores de informação e de conhecimento que lhes permita:

- Explicar a importância do estudo da Psicologia do Trabalho e das Organizações segundo abordagens teóricas e empíricas.
- Identificar os três níveis de análise do comportamento organizacional.
- Diferenciar sensações, emoções e sentimentos e compreender o papel do controlo emocional.
- Compreender o mecanismo de percepção e como este afecta o processo de tomada de decisão.
- Identificar valores, comparar as componentes da atitude, e o papel da consistência, e relacionar atitudes e comportamento.
- Prever a resposta dos indivíduos face à insatisfação no trabalho.
- Entender o processo de motivação e quais as características de trabalho que os indivíduos com elevado rendimento preferem.
- Definir stress ocupacional.
- Distinguir grupos formais dos informais e explicar a interacção no grupo.
- Comparar grupos e equipas de trabalho assim como saber identificar as características das equipas eficazes.
- Descrever o processo de comunicação e como a evolução tecnológica transformou a comunicação empresarial.
- Identificar as características do líder e os diversos estilos de liderança.
- Compreender a importância da confiança e como ela pode ser construída.
- Compreender o poder e as suas bases.
- Descrever a importância da perspectiva política e saber responder às questões que ajudam a defender a ética.
- Compreender os determinantes da justiça e da cidadania organizacional.
- Comparar os conflitos de tarefa, de relacionamento e de processo e compreender o processo de negociação.
- Explicar as implicações dos diferentes tipos de estrutura organizacional sobre o comportamento.
- Explicar os determinantes da cultura organizacional e identificar os efeitos funcionais e disfuncionais da cultura organizacional.
- Compreender o processo de socialização organizacional.

Conteúdos:

1. Pessoas e Organizações
   1.1. Perspectivas teóricas sobre as organizações (organização racional; orgânica; política; cognitiva; humana e organização como amálgama).
   1.2. O Homem e as organizações: a natureza humana e o comportamento nas organizações (do homem económico ao homem psicológico e do homem democrático ao homem hermenêutico).
   1.3. Os níveis de análise do comportamento organizacional
2. O Indivíduo
   2.1. Emoções
   2.2. Motivação e Satisfação no Trabalho
   2.3. Valores e Atitudes
   2.4. Percepção e Tomada de Decisão
   2.5. Stress ocupacional
3. O Grupo
   3.1. Grupos (fundamentos do comportamento de grupo; equipas de trabalho)
   3.2. Comunicação
   3.3. Liderança e Confiança
   3.4. Poder e Política
   3.5. Conflito e negociação
   3.6. Justiça e Cidadania Organizacional
4. O Sistema Organizacional
   4.1. Fundamentos da Estrutura Organizacional e Planeamento de Trabalho
   4.2. Cultura Organizacional
   4.3. Socialização Organizacional e Aprendizagem

Avaliação:

Os alunos poderão optar por um dos seguintes modelos de avaliação:
VI.1. Avaliação contínua
Os alunos deverão ter uma assiduidade mínima de 2/3 das aulas, realizar uma prova escrita individual; desenvolver, e apresentar, um trabalho em grupo e apresentar uma reflexão individual. A prova escrita individual, sem recurso a consulta, será efectuada no final do semestre e terá ponderação de 40% na nota final. O trabalho será apresentado nas aulas teórico-práticas, durante 30´/40´, seguindo-se discussão alargada, de acordo com calendário e temas a estabelecer. Deverá ser, também, apresentada uma versão escrita do trabalho. A ponderação será de 40% na nota final (a versão escrita do trabalho vale 70% da classificação e a apresentação 30%). A reflexão individual debruçar-se-á sobre um tema do plano de estudos que deverá ser articulado compreensivamente com uma situação/problema relacionada com a gestão de pessoas, ou de

	grupos, nas organizações. Tem versão escrita e ponderação de 20% na nota final. VI.2. Avaliação final Este modelo é constituído por duas provas: uma escrita e outra oral. Nenhuma das provas poderá ser realizada com consulta. A nota final será resultado da média aritmética das notas obtidas nas duas provas.

Bibliografia principal:

Bonardi, C.; Gregori, N.; Menard, J-Y; & Roussiau, N. (Dirs.).(2004).*Psychologie Sociale Appliquée: Emploi, Travail, Ressources Humaines*. Paris: In Press Éditions

Chmiel, N. (Ed)(2000). *Introduction to Work and Organizational Psychology - A European Perspective*. Oxford: Blackwell Publishers

Cunha, M.P.; Rego, A.; Cunha, R.C.; Cabral-Cardoso, C. (2003). *Manual de Comportamento Organizacional e Gestão*. Lisboa: Editora RH.

Cunha, M.P.; Rodrigues, S.B. (Orgs.) (2002). *Manual de Estudos Organizacionais - Temas de Psicologia, Psicossociologia e Sociologia das Organizações*. Lisboa: RH Editora.

Fernández, A. R. (Coord.).(2001). *Introducción a la Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*. Madrid: Ediciones Pirámide

Ferreira, J.M.C.; Neves, J.; Caetano, A. (2001). *Manual de Psicossociologia das Organizações*. Lisboa: McGraw Hill de Portugal.

Gomes, A. D.; Caetano, A.; Keating, J. & Pina e Cunha, M. (2000). *Organizações em Transição - Contributos da Psicologia do Trabalho e das Organizações*. Coimbra: Imprensa da Universidade

Robbins, S.P. (2002). *Comportamento Organizacional*. (9ª Edição). São Paulo: Prentice Hall.

Staw, B. (2003). *Psychological dimensions of organizational behavior* (3rd ed.). Englewood Cliffs, N J: Prentice-Hall.

Vala, J.; Monteiro, M.B. (Coord.) (2002). *Psicologia Social*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian – Serviço de Educação.

PSICOLOGIA SOCIAL

Sem 4 PDE	CRÉDITOS ECTS 5	Horas contacto/semana T=2, T/P=2, P=0, PL=0, TC=0.6, S=0, O=0.3, OT=0.3
Regente	Mestre Carla Chicau Borrego, Professora-Adjunta (ccborrego@esdrm.pt)	
Docente	Mestre Luís Cid, Equiparado a Professor-Adjunto (luiscid@esdrm.pt)	

Objectivos:

- Compreender a importância da Psicologia Social no estudo científico das manifestações comportamentais, originadas pela interacção do profissional de desporto com os utentes do serviço, bem como dos processos internos despoletados no indivíduo e resultantes dessas manifestações;
- Conhecer os mecanismos psicológicos, individuais e grupais, inerentes à situação profissional, com vista à adopção de comportamentos apropriados às diferentes situações;
- Utilizar alguns métodos e técnicas de intervenção que potenciem a sua eficácia profissional;

Conteúdos:

- Introdução à Psicologia Social
  - Conceito e Objecto de Estudo
  - Retrospectiva História e Evolução da Psicologia Social
- Relações Interpessoais
  - Formação das Relações Interpessoais
  - O Papel das Impressões e dos Estereótipos Sociais
- Atitudes
  - Conceito, Componentes e Funções
  - Processo de Formação das Atitudes e Factores Relacionados com a Mudança das Atitudes
- Atribuições
  - Processo de Atribuição: Modelos Teóricos
  - Atribuição das Causas do Comportamento
- Clima Motivacional
  - Orientações Disposicionais vs Situacionais
  - Teoria dos Objectivos de Realização: Ego vs Tarefa
- Agressividade
  - Conceitos, Formas e Determinantes
  - Modelos Teóricos da Agressão

Avaliação	Avaliação Contínua 1. Individual: Assiduidade e Trabalhos realizados durante as aulas; 2. Individual: Teste teórico e prático; 3. Grupo: Trabalho de campo e Projecto de Investigação; Avaliação Contínua (Regimes Especiais) 3. Igual ao ponto 2 e 3 da avaliação anterior; 4. Teste teórico e prático; Avaliação Final 3. Individual: Exame teórico e prático 4. Individual: Trabalho de campo e Projecto de Investigação (entregues no dia do exame);

Bibliografia principal:

Alain, C. & Somat, A. (2001). Manual de Psicologia Social. Lisboa: Instituto Piaget – Divisão Editorial;
Davidoff L (2001). Introdução à Psicologia. São Paulo: Makron Books;
Eysenck M (2004). Psychology. An International Perspective. New York: Psychology Press;
Feldman R (2001). Compreender a Psicologia. Lisboa: McGraw-Hill;
Fischer, G. (2001). Os Conceitos Fundamentais da Psicologia Social. Lisboa: Instituto Piaget – Divisão Editorial;
Félix N (1998). Psicología Social (volume 1). Lisboa: Edições Universidade Aberta;
Félix N (2000). Psicologia Social (volume 2). Lisboa: Edições Universidade Aberta;
Gleitman H (1999). Psicologia. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian;
Jesuíno J (1994). Psicologia. Lisboa: Difusão Cultural;
Jowett S, Lavallee D (2007). Social Psychology in Sport. Champaign – Illinois: Human Kinetics;
Kendler H (1974). Introdução à Psicologia. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian;
Monteiro M, Vala J (2000). Psicologia Social. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian;

PSICOPATOLOGIA GERAL

Sem 6 PDE	CRÉDITOS ECTS 5	Horas contacto/semana T=30, T/P=30, P=0, PL=0, TC=0, S=0, OT=5, O=5
Regente	Mestre Joana Sequeira, Equiparada a Professor-Adjunto (joanasequeira@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre Joana Sequeira, Equiparada a Professor-Adjunto	

Objectivos
Gerais:

- Compreensão do enquadramento da psicopatologia geral, no domínio intervenção psicológica com o indivíduo;
- Aquisição de conhecimentos relativamente às perspectivas históricas e fundamentos científicos da psicopatologia;
- Conhecimento dos fundamentos das diversas abordagens teóricas e práticas da psicopatologia, equacionada ao longo do ciclo vital do indivíduo;
- Descrever e estudar o comportamento humano perturbado, a semiologia das principais funções e perturbações psicológicas, numa perspectiva desenvolvimental.

Específicos:

- Conhecer, identificar e analisar as perturbações do foro psicopatológico.
- Desenvolver a capacidade de elaborar um diagnóstico diferencial;
- Adquirir competências no âmbito da entrevista clínica com objectivos de diagnóstico da psicopatologia.

Conteúdos:
1. Introdução histórica.
    1.1. A psicopatologia numa perspectiva histórica.
    1.2. Tendências doutrinárias em psicopatologia (breve referência).
2. O normal e o patológico em psicopatologia.
    2.1. Perspectivas tradicionais da psicopatologia/doença mental.
    2.2. Perspectivas pós-modernas da psicopatologia - a perspectiva sistémica.
    3.3.1. Especificidades do "normal e patológico" na psicopatologia infantil e juvenill
3. A psicopatologia do desenvolvimento.
    3.1. Perspectiva organizacional do desenvolvimento.
    3.2. Factores de risco, factores protectores e resiliência
    3.3. Trajectórias (in) adaptativas no desenvolvimento – psicopatologia.
4. Sistemas de classificação em psicopatologia.
    4.1. Panorâmica geral dos sistemas de classificação (I.C.D., O.M.S. e DSM)
    4.2. DSM IV R (Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais)
        4.2.1. Organização geral do sistema de classificação
        4.2.2. Avaliação multiaxial.
5. A psicopatologia da criança, do adolescente e do adulto.
    5.1. Panorâmica geral da psicopatologia do desenvolvimento aplicada – quadros clínicos frequentes no contexto do desporto - e respectivos critérios de diagnóstico de acordo com a DSM IV – R (referência genérica).
    - 5.2. Quadros clínicos específicos.

Avaliação	1. O modelo base de avaliação será o da avaliação contínua e comportará três momentos (a definir). 2. Os alunos que não optarem por este tipo de avaliação serão avaliados em exame final de acordo com o regulamento de avaliação em vigor na Escola.

Bibliografia principal:

- AJURIAGUERRA, J. (1974). *Manuel de psychiatrie de l'enfant*. Paris, Masson.
- DSM IV R - AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (2002). *Manual de diagnóstico e estatística das perturbações mentais*. Lisboa, Climepsi.
- DSM IV – Casos clínicos. Lisboa, Climepsi Editores.
- BERGERET, J. (1996). *A personalidade normal e patológica*. Lisboa, Climepsi.
- GONÇALVES, M. (2003). *Psicoterapia, uma arte retórica: contributos das terapias narrativas*. Coimbra, Quarteto Editora.
- JOYCE- MONIZ, L. (1993). *Psicopatologia do desenvolvimento do adolescente e do adulto*. Lisboa, McGraw –Hill.
- PEARVIN,L.,; JOHN, O. (2000). *PERSONALITY, theory and research*. USA, John Wiley & Sons.
- PAIXÃO, R. (?). Sebenta da disciplina de Psicopatologia Infantil e Juvenil. Coimbra, Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra. (Trabalho não publicado).
- PIO ABREU, J. (1997). *Introdução à psicopatologia compreensiva*. Lisboa, Fundação Calouste Gulbenkian.
- SOARES, I. (2000). *Psicopatologia do desenvolvimento*. Coimbra, Quarteto Editora.

PSICOPEDAGOGIA ESPECIAL

SEM 5/6 PDE	ECTS 5	Horas contacto/semana T=15, T/P=30, P=0, PL=0, TC=0, S=0, OT=5, O=5
Regente	Licenciada Anabela Vitorino, Equiparada a Professora-Adjunta (anabelav@esdrm.pt)	
Docentes	Licenciada Anabela Vitorino, Equiparada a Professora-Adjunta (anabelav@esdrm.pt)	

Objectivos Gerais

No Plano da Aquisição de Competências Teóricas:

- Identificar as etapas mais significativas da evolução do atendimento a crianças e jovens diferentes;
- Caracterizar as tendências político-educativas actuais na intervenção com alunos com NEE;
- Relacionar Psicopedagogia Especial e Desporto.

No Plano da Aquisição de Competências Práticas:

- Caracterizar os principais fundamentos inerentes à diferenciação pedagógica;
- Compreender os processos, etapas e instrumentos de análise e avaliação de alunos com NEE;
- Desenvolver competências ao nível da intervenção sistémica com populações especiais.

Conteúdos

3. Introdução à Psicopedagogia Especial
   1.1 Método e objecto de estudo
   1.2 Retrospectiva histórica e evolução da Psicopedagogia Especial
10. Evolução das perspectivas sobre a educação da criança diferente
   2.1 Da perspectiva assistencial à perspectiva educativa
   2.2 A evolução da educação especial – da segregação à integração
   2.3 Conceito de necessidades educativas especiais (NEE)
   2.4 A perspectiva inclusiva
11. Avaliação e Identificação de alunos com NEE
   3.1 Classificação Internacional da Funcionalidade, Incapacidade e Saúde – OMS
   3.2 Factores circunstanciais, profissionais e psicológicos que podem influenciar o processo de avaliação
   3.3 A perspectiva ecológica na avaliação
   3.4 Processos e instrumentos de avaliação
4 A intervenção psicopedagógica numa perspectiva sistémica
5 Enquadramento legal dos alunos NEE no contexto educativo
   5.1 Programa Educativo Individual e Plano Individual de Transição
   5.2 Medidas educativas / medidas de apoio
6 Psicopedagogia Especial e Desporto

Avaliação	Contínua 1. Cumprir dois terços de presenças nas aulas ministradas; 2. Realização de um Teste escrito (Frequência) no final do semestre, sobre a matéria desenvolvida nas aulas teóricas, teórico-práticas e práticas (50%); 3. Realização de um Trabalho de pesquisa (grupo de 3 alunos), sobre um tema a propor pelo professor e que será, obrigatoriamente, apresentado aos colegas no decurso das aulas (30%); 4. Entrega de 2 Relatórios de observação em contexto real (20%); 5. A classificação final será calculada com base na média aritmética ponderada dos três momentos de avaliação, não podendo o aluno em qualquer um destes momentos ter uma classificação inferior a 7,5 valores.
	Final Os alunos que não optarem pelo modelo da avaliação contínua serão avaliados em exame final, de acordo com o Regulamento de Avaliação em vigor na ESDRM.

Bibliografia principal

1 Ainscow, M.; Porter, G. & Wang, M. (1997). *Caminhos para as escolas inclusivas*. Lisboa: Instituto de Inovação Educacional.
2 Alonso, M. Á. & Veja, F. B. (Coord.) (1999). *Hacia una nueva concepción de la discapacidad*. Salamanca: Amarú Ediciones.
3 American Association on Mental Retardation (2006). *Retardo Mental: definição, classificação e sistemas de apoio – 10ª Edição* (Magda F. Lopes, trad.). Porto Alegre: Artmed.
4 Correia, L. M. (2005). *Inclusão e Necessidades Educativas Especiais. Um guia para educadores e professores*. Porto: Porto Editora.
5 Fonseca, V. (1980). *Reflexões sobre a educação especial em Portugal*. Lisboa: Moraes Editores.
6 Kirk, S.; Gallagher, J. (1996). *Educação da Criança Excepcional* (3ª Ed.) (Marilia Sanvicente, Trad.). São Paulo: Martins Fonte.
7 Madureira, I. P. & Leite, T. S. (2003). *Necessidades Educativas Especiais*. Lisboa: Universidade Aberta.
8 Sprinthall, N. A. & Sprinthall, R. C. (1993). *Psicologia Educacional. Uma Abordagem Desenvolvimentista* (S. Bahla et al., trad.). Lisboa: Ed. MacGraw-Hill de Portugal, Lda.
9 Winner, E. (1996). *Crianças sobredotadas: Mitos e Realidades*. Lisboa: Ed. Instituto Piaget.

QUALIDADE DE SERVIÇOS EM DESPORTO

RESGATE E AUTO-RESGATE EM DESPORTO DE NATUREZA

Ano	CRÉDITOS ECTS 3	Horas/semana T=1h T/P=2h
Regente	Doutor Henrique Frazão, Professor-Adjunto (frazao@esdrm.pt)	
Docentes	Doutor Henrique Frazão, Professor-Adjunto (frazao@esdrm.pt) Outro: A contratar	

Objectivos:
Quando um técnico trabalha em Desportos de Natureza devemos ter sempre em conta a necessidade de dispormos de um plano de resgate para podermos actuar de forma imediata, em caso de qualquer problema ou queda. Não nos estamos somente a referir ao facto de esse técnico poder cair no vazio ou ficar suspenso numa linha de vida, mas também na possibilidade de o mesmo poder sofrer de uma quebra de tensão ou tontura.
Quando realizamos um plano de resgate temos que ter em conta que este deve ser o mais detalhado e seguro possível. I
A concretização da segurança das pessoas, do ambiente e do património implica a aquisição de competências múltiplas, ligando conhecimentos técnicos, saber fazer e saber estar / ser. As capacidades para prevenir e gerir os riscos é uma das competências centrais a adquirir, tendo por referência que estes procedimentos se operam em ambiente dos Desportos de Natureza.

Observar, reflectir e fazer cumprir as normas de segurança para actividades de Resgate e Auto-Resgate;

Actuar correctamente em caso de participarem na realização de acções de Resgate e Auto-Resgate, no que respeita ao uso dos equipamentos individuais criteriosamente seleccionados p/ o efeito.

Conteúdos:

- Equipamento de resgate individual e de grupo
- Técnicas básicas de resgate
- Sistemas de desmultiplicações
- Resgate em aparelhos com cordas e cabos de aço
- Resgate em Escalada
- Ascensão por corda fixa com e sem fraccionamentos
- Rapel com fraccionamento e com passagem de nó
- Resgate de um companheiro
- Resgate em meio aquático
-

Avaliação

Avaliação Contínua

O aluno será sujeito ao processo de avaliação contínua quando estiver presente em 2/3 das aulas leccionadas, cumprindo os trâmites da avaliação proposta.

Parâmetros de Avaliação

d) Domínio Motor – Prestação motora, empenhamento, responsabilidade e competências específicas
e) Domínio Cognitivo – Realização de fichas de trabalho, pesquisas, trabalhos individuais e de Grupo, outros.
f) Domínio Sócio-Afectivo – Relacionamento, participação e disponibilidade.

Ponderações

d) Domínio Motor – 40%
e) Domínio Cognitivo – 30%
f) Domínio Sócio-Afectivo – 30%

Avaliação por Exame Final

Assiduidade

O aluno será sujeito ao processo de avaliação por Exame Final, quando:
b) Não apresentar 2/3 de presenças;

Classificação

O aluno será sujeito ao processo de avaliação por Exame Final, quando:
b) A sua classificação for inferior a 9,5 valores;

Outras considerações

Todos os casos omissos, serão analisados pelo regente da Disciplina de Sistemática.

Bibliografia principal:

- Murcis, M. (1996) Prevención Seguridad y Autorrescate. Madrid. Ediciones Desnivel;
- Raleigh, D. (1998) Nudos y cuerdas para escaladores. Madrid. Ediciones Desnivel;
- Silva, F.; Sousa, J.; Lopes, S.; Lopes, J. (2000) Segurança em Actividades de Aventura - Manobras de Cordas para Transposição de Obstáculos. M.J.D., CEFD;
- Stuckl, P.; Sojer, G. (1996) Manual Completo de Montaña. Madrid. Ediciones Desnivel;

SAÚDE PÚBLICA E ACTIVIDADE FÍSICA

SEM 1 DNTA GOD TD SEM 6 CFSD PDE	CRÉDITOS ECTS 4	Horas/semana T=2h T/P=1h
Regente	Doutora Rita Santos Rocha, Professora-Coordenadora (rsantos@esdrm.pt)	
Docentes	Doutora Rita Santos Rocha Dr. Marco Branco, Equiparado a Assistente de 1.º triénio (marcobranco@esdrm.pt)	

Objectivos principais:

- Conhecer os conceitos associados à Saúde Pública, à Promoção da Saúde e à Educação para a Saúde;
- Conhecer o papel da actividade física como forma de intervenção primária e de intervenção secundária na Saúde Pública;
- Introduzir o estudo da Epidemiologia;
- Interpretar estudos científicos que sustentam as bases da Saúde Pública nos países desenvolvidos;
- Abordar os aspectos de saúde e segurança no trabalho, no ponto de vista dos profissionais do Desporto;
- Elaborar projectos e programas de intervenção na Saúde Pública e Exercício, que visem a Promoção da Saúde ou a Educação para a Saúde.

Conteúdos:

1-Origens e Conceitos da Saúde Pública. Conceitos associados à Saúde Pública, à Promoção da Saúde e à Educação para a Saúde.
2-Principais orientações políticas da Organização Mundial de Saúde para a Europa.
3-O papel do Exercício como forma de intervenção primária e de intervenção secundária na Saúde Pública.
4-Introdução à Epidemiologia: evolução, definição e métodos utilizados. Principais aplicações da Epidemiologia.
5-Os factores de saúde e segurança no trabalho, no ponto de vista dos profissionais do Desporto.
6-Pesquisa e interpretação de estudos científicos que sustentam as bases da Saúde Pública nos países desenvolvidos.
7-Elaboração de projectos e programas de intervenção na Saúde Pública e Exercício, que visem a Promoção da Saúde ou a Educação para a Saúde, sustentados nas evidência científicas e nas necessidades das populações.

Avaliação contínua 1.º ano	Para integrar o regime de avaliação contínua, o aluno deverá cumprir o regime de presenças estabelecido nos regulamentos da ESDRM e realizar os seguintes momentos de avaliação com nota mínima de 8,5 valores em cada um deles: 1.ª Ficha de Trabalho (25% da nota final) – síntese sobre tema actual da Saúde Pública; 2.ª Ficha de Trabalho (25% da nota final) – síntese sobre o papel do profissional do Desporto no contexto da Saúde Pública e Actividade Física; 3.ª Ficha de Trabalho (25% da nota final) – pesquisa bibliográfica e análise de um artigo de epidemiologia ou outro; 4.ª Ficha de Trabalho (25% da nota final) – apresentação de proposta de projecto ou programa de intervenção na Saúde Pública e Exercício.
Avaliação contínua 3.º ano	Para integrar o regime de avaliação contínua, o aluno deverá cumprir o regime de presenças estabelecido nos regulamentos da ESDRM e realizar os seguintes momentos de avaliação com nota mínima de 8,5 valores em cada um deles: 1.º Trabalho Escrito (25% da nota final) – desenvolvimento (15% da nota final) e apresentação (10% da nota final) de um tema integrado nos conteúdos da Unidade Curricular; 2.º Trabalho Escrito (25% da nota final) – pesquisa bibliográfica e análise de um conjunto de artigos de epidemiologia ou outros, segundo o modelo de uma ficha previamente entregue; 3.º Trabalho Escrito (50% da nota final) - elaboração (25% da nota final) e apresentação (25% da nota final) de um projecto ou programa de intervenção na Saúde Pública e Exercício.
Avaliação final	O aluno que não cumpre o número de presenças estabelecido pelos regulamentos da ESDRM ou que não tem aproveitamento na avaliação contínua, é integrado no regime de avaliação final, a realizar no final do ano lectivo. Esta avaliação consta da realização de uma Prova Escrita (nota mínima 8 valores para acesso à prova oral) e de uma Prova Oral. A prova escrita é constituída por um conjunto de questões de desenvolvimento, das quais o aluno selecciona quatro. Cada trabalho realizado em avaliação contínua poderá corresponder a uma das questões do exame.

Bibliografia principal:

ACSM (1997). *Fitness Facility Standards and Guidelines*. USA: ACSM.
Beaglehole, R.; Bonita, R. & Kjellstrom, T. (2003). *Epidemiologia Básica (versão portuguesa)*. Geneva: World Health Organization. Lisboa: Escola Nacional de Saúde Pública.
Donaldson, L. J. & Donaldson, R. J. (2003). *Essential Public Health*. 2nd edition (revised). Berkshire: Petroc press.
Gonçalves-Ferreira (1990). *Moderna Saúde Pública*. Lisboa: Edições Gulbenkian.
Hardman, A.E. & Stensel, D. (2003). *Physical Activity and Health. The Evidence Explained*. London: Routledge.
Santos-Rocha, Rita (2007). *SAÚDE PÚBLICA E ACTIVIDADE FÍSICA* (Documentação de Apoio). Escola Superior de Desporto de Rio Maior (não publicado).

SISTEMÁTICA DO DESPORTO I (TD)

Ano 1 TD	CRÉDITOS ECTS 2	Horas/semana T/P=3h
Regente	Mestre Alexandre Santos, Professor-Adjunto (asantos@esdrm.pt)	
Docentes	Doutor Pedro Sequeira, Professor-Coordenador (psequeira@esdrm.pt) Dr. Júlio Reis, Equiparado a Professor-Adjunto (julio.marquesreis@gmail.com)	

Objectivos:

- Esta UC terá por objectivo, o de transmitir novos conhecimentos aos alunos, para que possam aumentar as suas opções de intervenção na orientação multilateral do treino da sua modalidade de opção.

Conteúdos:

Modalidade: Andebol

1. Caracterização do Jogo
2. Meios de ensino do jogo
3. Princípios do jogo de Andebol
4. Fases do jogo
5. Etapas da aprendizagem do jogo
6. Componentes do jogo

Modalidade: Voleibol

1. Aspectos sócio-históricos da origem e desenvolvimento da modalidade.
2. A Técnica no Voleibol
   - Definição do conceito de Técnica
   - Classificação dos Gestos Técnicos do Voleibol
   - A Posição de Base Fundamental no Voleibol
   - Os Deslocamentos
   - O Passe
   - A Manchete
   - O Serviço
   - O Remate
   - Õ Bloco
3. A Táctica Colectiva
4. As Regras Oficiais de Voleibol

Avaliação:

Avaliação Contínua - Valorização da intervenção prática do aluno, salientando a sua prestação motora (aquisição de novas competências desportivas, a sua consolidação e aplicação), interacção com os colegas a nível de relações socio-desportivas, técnicas e tácticas inerentes a cada modalidade desportiva. Para que o aluno esteja sujeito ao processo de avaliação contínua deverá estar presente em quatro quintos (80%) das aulas dadas ao longo do bloco e terá de realizar as actividades de avaliação propostas. Assim, a classificação final da UC obtida em avaliação contínua será o reflexo da avaliação de cada uma das modalidades, traduzindo-se na média aritmética do somatório da classificação obtida em cada um dos blocos, salvaguardando que o aluno só terá aprovação se tiver nota positiva (de valor igual ou superior a 9,5) em todas as modalidades desportivas que compõem a unidade curricular.
O processo de avaliação contínua centra-se na observação feita pelo docente do respectivo bloco, da intervenção diária do aluno, analisando-o segundo três parâmetros:

- Domínio Motor (40%) – Qualidade da participação nas tarefas propostas no decurso do processo de ensino-aprendizagem.
- Domínio Cognitivo (30%) – Conhecimentos teórico-práticos adquiridos. Poderão ser realizadas frequências, fichas ou trabalhos escritos com objectivo avaliativo durante este processo.
- Domínio Sócio-Afectivo (30%) – Assiduidade e empenho nas actividades propostas e relacionamento inter-grupo.

Para que o aluno seja aprovado, terá obrigatoriamente de obter uma classificação igual ou superior a 9,5 valores em cada um dos domínios anteriormente apresentados.

Avaliação Final-A avaliação em exame final centra-se na prestação de uma prova escrita (50%) e de uma prova prática (50%), que versarão os assuntos temáticos das respectivas modalidades. Em ambas as provas, o aluno terá de obter a classificação mínima de 8 valores e a classificação final terá de ser igual ou superior a 9,5 valores.

Bibliografia principal:

Modalidade Andebol

- Barcenas, D. & Roman, J. (1991). Balonmano, Tecnica e Metodologia. Madrid: Editorial Gymnos.
- Garcia, J. (1991). Balonmano, Fundamentos y Etapas de Aprendizage. Madrid: Editorial Gymnos.
- Ribeiro, M. & Volossovitch, A. (2004). Andebol 1. O ensino do Andebol dos 7 aos 10 anos. Lisboa: Edições FMH e FAP

Modalidade Voleibol

- Fraga, Fiúza. *Conhecer o Voleibol,* Ed. Universitárias Lusófonas, Lisboa, sd.
- *Regras Oficiais de Voleibol 1999 - 2000 (Aprovadas pela FIVB no XXVI Congresso Mundial em Tóquio)*, Ed. Federação Portuguesa de Voleibol, Espinho (1999).

SISTEMÁTICA DO DESPORTO I (DNTA)

Ano 1 DNTA	CRÉDITOS ECTS 2	Horas/semana T/P=3h
Regente	Mestre Alexandre Santos, Professor-Adjunto (asantos@esdrm.pt)	
Docentes	Dr. Pedro Felner, Equiparado a Professor-Adjunto (pfelner@hotmail.com) Dr.ª Ana Teresa Conceição, Equiparada a Assistente 1.º Triénio (conceicaoana@hotmail.com)	

Objectivos:

- Esta UC terá por objectivo, o de transmitir novos conhecimentos aos alunos, para que possam aumentar as suas opções de intervenção na orientação multilateral de intervenção da sua modalidade de opção.

Conteúdos:

Modalidade: Ténis

1. Regras e caracterização da modalidade (Aspectos regulamentares básicos; Caracterização da modalidade; Etapas de desenvolvimento)
2. Princípios técnico-tácticos básicos (Formas de pegar na raquete para execução dos gestos técnicos básicos; (Divisão analítica dos gestos técnicos básicos: direita, esquerda, serviço, volei e smash; Princípios tácticos básicos: consistência, controle, efeito e velocidade)
3. Fundamentos da intervenção didáctica
4. Mini-Ténis (Objectivos; Especificidades; Estratégias e formas de organização; Exercícios)
5. Organização de uma competição (Tipos de competição e de quadros competitivos; Procedimentos para organização de uma competição; Aspectos a ter em consideração na organização de um quadro competitivo)

Modalidade: Natação

6. Adaptação ao meio aquático
   - Posição hidrodinâmica fundamental
   - Aquisição de equilíbrio, propulsão e respiração
   - Adaptações e alterações provocadas pelo meio aquático
7. As Técnicas da Natação Pura Desportiva: Introdução às técnicas alternadas - Técnica de Crol e de Costas
8. As Técnicas da Natação Pura Desportiva: Introdução às técnicas simultâneas – Técnia de Bruços e Mariposa

Avaliação:

Avaliação Contínua - Valorização da intervenção prática do aluno, salientando a sua prestação motora (aquisição de novas competências desportivas, a sua consolidação e aplicação), interacção com os colegas a nível de relações socio-desportivas, técnicas e tácticas inerentes a cada modalidade desportiva. Para que o aluno esteja sujeito ao processo de avaliação contínua deverá estar presente em quatro quintos (80%) das aulas dadas ao longo do bloco e terá de realizar as actividades de avaliação propostas. Assim, a classificação final da UC obtida em avaliação contínua será o reflexo da avaliação de cada uma das modalidades, traduzindo-se na média aritmética do somatório da classificação obtida em cada um dos blocos, salvaguardando que o aluno só terá aprovação se tiver nota positiva (de valor igual ou superior a 9,5) em todas as modalidades desportivas que compõem a unidade curricular.

O processo de avaliação contínua centra-se na observação feita pelo docente do respectivo bloco, da intervenção diária do aluno, analisando-o segundo três parâmetros:

- Domínio Motor (40%) – Qualidade da participação nas tarefas propostas no decurso do processo de ensino-aprendizagem.
- Domínio Cognitivo (30%) – Conhecimentos teórico-práticos adquiridos. Poderão ser realizadas frequências, fichas ou trabalhos escritos com objectivo avaliativo durante este processo.
- Domínio Sócio-Afectivo (30%) – Assiduidade e empenho nas actividades propostas e relacionamento inter-grupo.

Para que o aluno seja aprovado, terá obrigatoriamente de obter uma classificação igual ou superior a 9,5 valores em cada um dos domínios anteriormente apresentados.

Avaliação Final-A avaliação em exame final centra-se na prestação de uma prova escrita (50%) e de uma prova prática (50%), que versarão os assuntos temáticos das respectivas modalidades. Em ambas as provas, o aluno terá de obter a classificação mínima de 8 valores e a classificação final terá de ser igual ou superior a 9,5 valores.

Bibliografia principal:

Modalidade Ténis

- ITF (1995). ITF Nível 1 Manual de Entrenadores. ITF Ltd.
- ITF (1998). ITF School Tennis Initiative Teacher`s Manual. ITF Ltd.
- Mediero, L. (2001). Iniciación al Tenis. Tutor.
- Mediero, L. (2000). Tenis Avanzado. Tutor.

Modalidade Natação

- Schmidt, P. (1997). De la decouverte à la performance. Paris Éditions Vigot.
- Moreno, J. ª M., Gutierres, M. (1998). Actividades aquáticas educativas. INDE.
- Chollet, D. (1990). Approache scientifique de la natation sportive. Paris: Vigot.
- Hannula, D. (1995) Coaching Swimming Sucessfully . Champaign Illinois. Human Kinetics.
- Hannula, D., Thornton, N. (2001). The Coaching Bible. Human Kinetics. USA.

SISTEMÁTICA DO DESPORTO I (CFSD)

Ano 1 CFSD	CRÉDITOS ECTS 2	Horas/semana T/P=3h
Regente	Mestre Alexandre Santos, Professor-Adjunto (asantos@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre Marta Martins, Equiparada a Professora-Adjunta (martamartins@esdrm.pt) Dr.ª Joana Macedo de Oliveira, Equiparada a Assistente 1.º Triénio (jmacedoliveira@netcabo.pt)	

Objectivos:

- Esta UC terá por objectivo, o de transmitir novos conhecimentos aos alunos, para que possam aumentar as suas opções de intervenção na orientação multilateral de intervenção da sua modalidade de opção.

Conteúdos:

Modalidade: Natação

9. Adaptação ao meio aquático
   - Posição hidrodinâmica fundamental
   - Aquisição de equilíbrio, propulsão e respiração
   - Adaptações e alterações provocadas pelo meio aquático
10. As Técnicas da Natação Pura Desportiva: Introdução às técnicas alternadas - Técnica de Crol e de Costas
11. As Técnicas da Natação Pura Desportiva: Introdução às técnicas simultâneas – Técnia de Bruços e Mariposa

Modalidade: Ginástica

1. Ginástica Artística Masculina (GAM) / Ginástica Artística Feminina (GAF) / Trampolins – Minitrampolim, Duplo Mini-Trampolim e Trampolim
   - História
   - Pressupostos básicos para aquisição dos gestos técnicos
   - Normas de utilização dos aparelhos e sua aplicação prática
   - Terminologia e sua aplicação prática
   - Noções básicas sobre o código de pontuação e sua aplicação prática
   - Aquisição, execução e aperfeiçoamento dos elementos gímnicos e respectivas ajudas (Solo; Cavalo com arções; Saltos de cavalo; Paralelas Simétricas; Barra-fixa; Trave Olímpica; Minitrampolim; Trampolim; Duplo Mini-Trampolim)

Avaliação:

Avaliação Contínua - Valorização da intervenção prática do aluno, salientando a sua prestação motora (aquisição de novas competências desportivas, a sua consolidação e aplicação), interacção com os colegas a nível de relações socio-desportivas, técnicas e tácticas inerentes a cada modalidade desportiva. Para que o aluno esteja sujeito ao processo de avaliação contínua deverá estar presente em quatro quintos (80%) das aulas dadas ao longo do bloco e terá de realizar as actividades de avaliação propostas. Assim, a classificação final da UC obtida em avaliação contínua será o reflexo da avaliação de cada uma das modalidades, traduzindo-se na média aritmética do somatório da classificação obtida em cada um dos blocos, salvaguardando que o aluno só terá aprovação se tiver nota positiva (de valor igual ou superior a 9,5) em todas as modalidades desportivas que compõem a unidade curricular.
O processo de avaliação contínua centra-se na observação feita pelo docente do respectivo bloco, da intervenção diária do aluno, analisando-o segundo três parâmetros:

- Domínio Motor (40%) – Qualidade da participação nas tarefas propostas no decurso do processo de ensino-aprendizagem.
- Domínio Cognitivo (30%) – Conhecimentos teórico-práticos adquiridos. Poderão ser realizadas frequências, fichas ou trabalhos escritos com objectivo avaliativo durante este processo.
- Domínio Sócio-Afectivo (30%) – Assiduidade e empenho nas actividades propostas e relacionamento inter-grupo.

Para que o aluno seja aprovado, terá obrigatoriamente de obter uma classificação igual ou superior a 9,5 valores em cada um dos domínios anteriormente apresentados.

Avaliação Final-A avaliação em exame final centra-se na prestação de uma prova escrita (50%) e de uma prova prática (50%), que versarão os assuntos temáticos das respectivas modalidades. Em ambas as provas, o aluno terá de obter a classificação mínima de 8 valores e a classificação final terá de ser igual ou superior a 9,5 valores.

Bibliografia principal:

Modalidade Natação

- Schmidt, P. (1997). De la decouverte à la performance. Paris Éditions Vigot.
- Moreno, J. ª M., Gutierres, M. (1998). Actividades aquáticas educativas. INDE.
- Chollet, D. (1990). Approache scientifique de la natation sportive. Paris: Vigot.
- Hannula, D. (1995) Coaching Swimming Sucessfully . Champaign Illinois. Human Kinetics.
- Hannula, D., Thornton, N. (2001). The Coaching Bible. Human Kinetics. USA.

Modalidade Ginástica

- Peixoto, C. (1988). *Ginástica Desportiva*. Lisboa, Edições FMH;
- Peixoto, C. (1990). *Trampolins Elásticos*. Lisboa, Edições FMH;
- Peixoto, C. (1993). *Ginástica Desportiva 2*. Lisboa, Edições FMH;

SISTEMÁTICA DO DESPORTO II (TD)

Ano 1	CRÉDITOS ECTS 2	Horas/semana T/P=3h
Regente	Mestre Alexandre Santos, Professor-Adjunto (asantos@esdrm.pt)	
Docentes	Doutor Pedro Sequeira, Professor-Coordenador (psequeira@esdrm.pt) Dr. Júlio Reis, Equiparado a Professor-Adjunto (julio.marquesreis@gmail.com)	

Objectivos:

- Esta UC terá por objectivo, o de transmitir novos conhecimentos aos alunos, para que possam aumentar as suas opções de intervenção na orientação multilateral do treino da sua modalidade de opção.

Conteúdos:

Modalidade: Andebol

7. Caracterização do Jogo
8. Meios de ensino do jogo
9. Princípios do jogo de Andebol
10. Fases do jogo
11. Etapas da aprendizagem do jogo
12. Componentes do jogo

Modalidade: Voleibol

5. Aspectos sócio-históricos da origem e desenvolvimento da modalidade.
6. A Técnica no Voleibol
   - Definição do conceito de Técnica
   - Classificação dos Gestos Técnicos do Voleibol
   - A Posição de Base Fundamental no Voleibol
   - Os Deslocamentos
   - O Passe
   - A Manchete
   - O Serviço
   - O Remate
   - Õ Bloco
7. A Táctica Colectiva
8. As Regras Oficiais de Voleibol

Avaliação:

Avaliação Contínua - Valorização da intervenção prática do aluno, salientando a sua prestação motora (aquisição de novas competências desportivas, a sua consolidação e aplicação), interacção com os colegas a nível de relações socio-desportivas, técnicas e tácticas inerentes a cada modalidade desportiva. Para que o aluno esteja sujeito ao processo de avaliação contínua deverá estar presente em quatro quintos (80%) das aulas dadas ao longo do bloco e terá de realizar as actividades de avaliação propostas. Assim, a classificação final da UC obtida em avaliação contínua será o reflexo da avaliação de cada uma das modalidades, traduzindo-se na média aritmética do somatório da classificação obtida em cada um dos blocos, salvaguardando que o aluno só terá aprovação se tiver nota positiva (de valor igual ou superior a 9,5) em todas as modalidades desportivas que compõem a unidade curricular.
O processo de avaliação contínua centra-se na observação feita pelo docente do respectivo bloco, da intervenção diária do aluno, analisando-o segundo três parâmetros:

- Domínio Motor (40%) – Qualidade da participação nas tarefas propostas no decurso do processo de ensino-aprendizagem.
- Domínio Cognitivo (30%) – Conhecimentos teórico-práticos adquiridos. Poderão ser realizadas frequências, fichas ou trabalhos escritos com objectivo avaliativo durante este processo.
- Domínio Sócio-Afectivo (30%) – Assiduidade e empenho nas actividades propostas e relacionamento inter-grupo.

Para que o aluno seja aprovado, terá obrigatoriamente de obter uma classificação igual ou superior a 9,5 valores em cada um dos domínios anteriormente apresentados.

Avaliação Final - A avaliação em exame final centra-se na prestação de uma prova escrita (50%) e de uma prova prática (50%), que versarão os assuntos temáticos das respectivas modalidades. Em ambas as provas, o aluno terá de obter a classificação mínima de 8 valores e a classificação final terá de ser igual ou superior a 9,5 valores.

Bibliografia principal:

Modalidade Andebol

- Barcenas, D. & Roman, J. (1991). Balonmano, Tecnica e Metodologia. Madrid: Editorial Gymnos.
- Garcia, J. (1991). Balonmano, Fundamentos y Etapas de Aprendizage. Madrid: Editorial Gymnos.
- Ribeiro, M. & Volossovitch, A. (2004). Andebol 1. O ensino do Andebol dos 7 aos 10 anos. Lisboa: Edições FMH e FAP

Modalidade Voleibol

- Fraga, Fiúza. *Conhecer o Voleibol*, Ed. Universitárias Lusófonas, Lisboa, sd.
- *Regras Oficiais de Voleibol 1999 - 2000 (Aprovadas pela FIVB no XXVI Congresso Mundial em Tóquio)*, Ed. Federação Portuguesa de Voleibol, Espinho (1999).

SISTEMÁTICA DO DESPORTO II (DNTA)

Ano 1	CRÉDITOS ECTS 2	Horas/semana T/P=3h
Regente	Mestre Alexandre Santos, Professor-Adjunto (asantos@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre Vera Simões, Assistente de 2.º Triénio (verasimoes@esdrm.pt) Mestre Nuno Pimenta, Equiparado a Professor-Adjunto (npimenta@esdrm.pt)	

Objectivos:

- Esta UC terá por objectivo, o de transmitir novos conhecimentos aos alunos, para que possam aumentar as suas opções de intervenção na orientação multilateral de intervenção da sua modalidade de opção.

Conteúdos:

Modalidade: Aeróbica
1. Retrospectiva histórica da Aeróbica
2. Objectivos gerais e caracterização das Actividades de Grupo da área do *Fitness*
3. Caracterização da Aeróbica
4. Metodologia da Aeróbica
5. Interpretação musical
6. Pedagogia da Aeróbica

Modalidade: Musculação e Cardiofitness
1. Introdução ao Bloco de Musculação e Cardiofitness
2. Musculação
   - Objectivos e benefícios
   - Equipamento e Caracterização dos materiais
   - Análise cinesiológica dos exercícios de Musculação
   - Aspectos biomecânicos dos exercícios de Musculação
   - Metodologia e Pedagogia da Musculação
3. Cardiofitness
   - Objectivos e benefícios
   - Equipamento e Caracterização dos materiais
   - Técnica, postura e prevenção de lesões
   - Metodologia do treino cardiovascular e Pedagogia do *Cardiofitness*

Avaliação:
Avaliação Contínua - Valorização da intervenção prática do aluno, salientando a sua prestação motora (aquisição de novas competências desportivas, a sua consolidação e aplicação), interacção com os colegas a nível de relações socio-desportivas, técnicas e tácticas inerentes a cada modalidade desportiva. Para que o aluno esteja sujeito ao processo de avaliação contínua deverá estar presente em quatro quintos (80%) das aulas dadas ao longo do bloco e terá de realizar as actividades de avaliação propostas. Assim, a classificação final da UC obtida em avaliação contínua será o reflexo da avaliação de cada uma das modalidades, traduzindo-se na média aritmética do somatório da classificação obtida em cada um dos blocos, salvaguardando que o aluno só terá aprovação se tiver nota positiva (de valor igual ou superior a 9,5) em todas as modalidades desportivas que compõem a unidade curricular.
O processo de avaliação contínua centra-se na observação feita pelo docente do respectivo bloco, da intervenção diária do aluno, analisando-o segundo três parâmetros:

- Domínio Motor (40%) – Qualidade da participação nas tarefas propostas no decurso do processo de ensino-aprendizagem.
- Domínio Cognitivo (30%) – Conhecimentos teórico-práticos adquiridos. Poderão ser realizadas frequências, fichas ou trabalhos escritos com objectivo avaliativo durante este processo.
- Domínio Sócio-Afectivo (30%) – Assiduidade e empenho nas actividades propostas e relacionamento inter-grupo.

Para que o aluno seja aprovado, terá obrigatoriamente de obter uma classificação igual ou superior a 9,5 valores em cada um dos domínios anteriormente apresentados.

Avaliação Final-A avaliação em exame final centra-se na prestação de uma prova escrita (50%) e de uma prova prática (50%), que versarão os assuntos temáticos das respectivas modalidades. Em ambas as provas, o aluno terá de obter a classificação mínima de 8 valores e a classificação final terá de ser igual ou superior a 9,5 valores.

Bibliografia principal:
Modalidade Aeróbica

- Franco, Susana & Santos, Rita (1999). *A Essência da Ginástica Aeróbica.* Rio Maior: Edições ESDRM.

Modalidade Musculação e Cardiofitness

- ACSM, (2006). *ACSM'S Guidelines for Exercise Testing and Prescription*, USA: Lippincott Williams & Wilkins.
- Bompa, T. & Cornacchia, L. (1998). *Serious Strength Training*. Champaign: Human Kinetics.
- Fleck, S. & Kraemer, W. (1999). *Fundamentos do Treino de Força Muscular*. São Paulo: Editora Artes Médicas Sul.
- NSCA (2000). *Essentials of Strength Training and Conditioning*. Champaign: Human Kinetics.
- Pimenta, N (2006). *Documento de apoio de CARDIOFITNESS I*. Documento de apoio do modulo de Cardiofitness I da Disciplina de Fitness II – ESDRM-IPS. (Documento não publicado).
- YMCA (2000). *YMCA Personal Training Instructor Manual*. Champaign: Human Kinetics.

SISTEMÁTICA DO DESPORTO II (CFSD)

Ano 1	CRÉDITOS ECTS 2	Horas/semana T/P=3h
Regente	Mestre Alexandre Santos, Professor-Adjunto (asantos@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre Paulo Paixão Miguel, Professor Adjunto (ppaixmiguel@esdrm.pt) Dr. Nuno Loureiro, Equiparado a Assistente 1.º Triénio (nunoloureiro@iol.pt)	

Objectivos:

- Esta UC terá por objectivo, o de transmitir novos conhecimentos aos alunos, para que possam aumentar as suas opções de intervenção na orientação multilateral de intervenção da sua modalidade de opção.

Conteúdos:

Modalidade: Atletismo

8. As disciplinas que integram a modalidade; As épocas de competição; As pistas; Dados histórico-sociais da modalidade
9. Organização Estrutural do Atletismo
10. As Corridas (As Corridas de Velocidade; As corridas de estafetas; As Corridas de Barreiras; As Corridas da Meio Fundo, Fundo e Obstáculos)
11. A Marcha de competição
12. Os Saltos (As fases do salto em comprimento; Triplo Salto; As fases do Salto em Altura; Salto com Vara)
13. Os Lançamentos (Lançamento do Disco; Lançamento do Martelo; Lançamento do Dardo)
14. As Provas Combinadas

Modalidade: Futebol

1. Resumo Histórico
2. Componentes Estruturais do Jogo
    - Fases do Jogo (Fases do Ataque e da Defesa)
    - Princípios do Jogo
        - Fundamentais
        - Específicos (Ataque / Defesa)
            - Progressão / Contenção
            - Cobertura Ofensiva / Cobertura Defensiva
            - Mobilidade / Equilíbrio
        - Factores do Jogo (Acções Individuais e Colectivas do Ataque e de Defesa)
3. Simplificação da Estrutura Complexa do Jogo
4. As formas do jogo no ataque e na defesa
5. Leis do Jogo

Avaliação:

Avaliação Contínua - Valorização da intervenção prática do aluno, salientando a sua prestação motora (aquisição de novas competências desportivas, a sua consolidação e aplicação), interacção com os colegas a nível de relações socio-desportivas, técnicas e tácticas inerentes a cada modalidade desportiva. Para que o aluno esteja sujeito ao processo de avaliação contínua deverá estar presente em quatro quintos (80%) das aulas dadas ao longo do bloco e terá de realizar as actividades de avaliação propostas. Assim, a classificação final da UC obtida em avaliação contínua será o reflexo da avaliação de cada uma das modalidades, traduzindo-se na média aritmética do somatório da classificação obtida em cada um dos blocos, salvaguardando que o aluno só terá aprovação se tiver nota positiva (de valor igual ou superior a 9,5) em todas as modalidades desportivas que compõem a unidade curricular.
O processo de avaliação contínua centra-se na observação feita pelo docente do respectivo bloco, da intervenção diária do aluno, analisando-o segundo três parâmetros:

- Domínio Motor (40%) – Qualidade da participação nas tarefas propostas no decurso do processo de ensino-aprendizagem.
- Domínio Cognitivo (30%) – Conhecimentos teórico-práticos adquiridos. Poderão ser realizadas frequências, fichas ou trabalhos escritos com objectivo avaliativo durante este processo.
- Domínio Sócio-Afectivo (30%) – Assiduidade e empenho nas actividades propostas e relacionamento inter-grupo.

Para que o aluno seja aprovado, terá obrigatoriamente de obter uma classificação igual ou superior a 9,5 valores em cada um dos domínios anteriormente apresentados.

Avaliação Final-A avaliação em exame final centra-se na prestação de uma prova escrita (50%) e de uma prova prática (50%), que versarão os assuntos temáticos das respectivas modalidades. Em ambas as provas, o aluno terá de obter a classificação mínima de 8 valores e a classificação final terá de ser igual ou superior a 9,5 valores.

Bibliografia principal:

Modalidade Atletismo

- Miguel, P.P. (2001) Atletismo – Colectânea de textos . ESDRM

Modalidade Futebol

- Queiroz, Carlos L. (1986) Para uma teoria do ensino/treino do futebol. In: *Futebol em Revista*, F.P.F. ,Maio/Junho, n.º1, 4ª Série.

SISTEMÁTICA DO DESPORTO III (TD)

Ano 2	CRÉDITOS ECTS 2	Horas/semana T/P=3h
Regente	Mestre Alexandre Santos, Professor-Adjunto (asantos@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre Paulo Paixão Miguel, Professor-Adjunto (ppaixmiguel@esdrm.pt) Dr.ª Joana Macedo de Oliveira, Equiparada a Assistente de 1.º Triénio (jmacedoliveira@netcabo.pt)	

Objectivos:

- Esta UC terá por objectivo, o de transmitir novos conhecimentos aos alunos, para que possam aumentar as suas opções de intervenção na orientação multilateral do treino da sua modalidade de opção.

Conteúdos:

Modalidade: Atletismo

1. As Corridas
2. As Corridas de Velocidade
3. As Corridas de Barreiras
4. Os Lançamentos
5. Os Saltos
6. As Provas Combinadas
7. Regulamento das Provas Combinadas

Modalidade: Ginástica

1. Ginástica Artística Masculina (GAM) / Ginástica Artística Feminina (GAF) / Trampolins – Minitrampolim, Duplo Mini-Trampolim e Trampolim
   - História
   - Pressupostos básicos para aquisição dos gestos técnicos
   - Normas de utilização dos aparelhos e sua aplicação prática
   - Terminologia e sua aplicação prática
   - Noções básicas sobre o código de pontuação e sua aplicação prática
   - Aquisição, execução e aperfeiçoamento dos elementos gímnicos e respectivas ajudas (Solo; Cavalo com arções; Saltos de cavalo; Paralelas Simétricas; Barra-fixa; Trave Olímpica; Minitrampolim; Trampolim; Duplo Mini-Trampolim)
2. Programa de Ginástica Acrobática
   - História e Caracterização da modalidade
   - Pares e Grupos / Bases; Bases intermédios; Volantes
   - Elementos Técnicos e Exercícios
   - Formas de suporte, montes, desmontes e pegas
3. Normas de segurança

Avaliação:

Avaliação Contínua - Valorização da intervenção prática do aluno, salientando a sua prestação motora (aquisição de novas competências desportivas, a sua consolidação e aplicação), interacção com os colegas a nível de relações socio-desportivas, técnicas e tácticas inerentes a cada modalidade desportiva. Para que o aluno esteja sujeito ao processo de avaliação contínua deverá estar presente em quatro quintos (80%) das aulas dadas ao longo do bloco e terá de realizar as actividades de avaliação propostas. Assim, a classificação final da UC obtida em avaliação contínua será o reflexo da avaliação de cada uma das modalidades, traduzindo-se na média aritmética do somatório da classificação obtida em cada um dos blocos, salvaguardando que o aluno só terá aprovação se tiver nota positiva (de valor igual ou superior a 9,5) em todas as modalidades desportivas que compõem a unidade curricular.

O processo de avaliação contínua centra-se na observação feita pelo docente do respectivo bloco, da intervenção diária do aluno, analisando-o segundo três parâmetros:

- Domínio Motor (40%) – Qualidade da participação nas tarefas propostas no decurso do processo de ensino-aprendizagem.
- Domínio Cognitivo (30%) – Conhecimentos teórico-práticos adquiridos. Poderão ser realizadas frequências, fichas ou trabalhos escritos com objectivo avaliativo durante este processo.
- Domínio Sócio-Afectivo (30%) – Assiduidade e empenho nas actividades propostas e relacionamento inter-grupo.

Para que o aluno seja aprovado, terá obrigatoriamente de obter uma classificação igual ou superior a 9,5 valores em cada um dos domínios anteriormente apresentados.

Avaliação Final - A avaliação em exame final centra-se na prestação de uma prova escrita (50%) e de uma prova prática (50%), que versarão os assuntos temáticos das respectivas modalidades. Em ambas as provas, o aluno terá de obter a classificação mínima de 8 valores e a classificação final terá de ser igual ou superior a 9,5 valores.

Bibliografia principal:

Modalidade Atletismo

- Bravo, J., Garcia, M., Gil, F., Landa L., Marín, J., Pascua, M., "Atletismo (I) – Carreras y Marcha", Ed. Real Federacion Española de Atletismo, 1996.
- Bravo, J., López, F., Ruf, H.,Seirul-lo, F., "Atletismo (II) - Saltos", Ed. Comité Olímpico Español, 1992.
- Bravo, J., Martínez, J., Durán, J., Campos, J., "Atletismo(III) - Lanzamientos", Ed. Comité Olímpico Espanol, 1993.

Modalidade Ginástica

- Peixoto, C. Trampolins Elásticos – Sistematização da Aprendizagem, Lisboa, FMH, 1990
- Peixoto, C., Ginástica Desportiva 2, Lisboa, ISEF, 1988
- Peixoto, C., Ginástica Desportiva, Lisboa, ISEF, 1984

SISTEMÁTICA DO DESPORTO III (DNTA)

Ano 1	CRÉDITOS ECTS 2	Horas/semana T/P=3h
Regente	Mestre Alexandre Santos, Professor-Adjunto (asantos@esdrm.pt)	
Docentes	Dr. Adriano Mariano, Equiparado a Assistente de 1.º Triénio (adrianomsmariano@hotmail.com)	

Objectivos:

- Esta UC terá por objectivo, o de transmitir novos conhecimentos aos alunos, para que possam aumentar as suas opções de intervenção na orientação multilateral de intervenção da sua modalidade de opção.

Conteúdos:

Modalidade: Tiro com Arco

1. História do Tiro com Arco
2. Disciplinas do Tiro com Arco
   - Outdoor
   - Indoor
   - Ski-Archery
   - Run-Archery
   - Clout
   - Flight
3. Tipos de Materiais e Equipamentos
4. Análise dos diferentes aspectos do Tiro com Arco (Fundamentos da técnica; Fundamentos da táctica; Fundamentos da preparação física; Fundamentos da psicologia; Normas de segurança; Jogos didácticos)

Modalidade: Paintball

1. História do Paintball
2. Tipos de Materiais e Equipamentos (características do equipamento e a sua regulamentação; as diferentes instalações para a prática dos jogos de paintball)
3. Análise dos diferentes aspectos do Paintball (Fundamentos da técnica; Fundamentos da táctica Fundamentos da preparação física)
4. Segurança nas Actividades de Paintball

Avaliação:

Avaliação Contínua - Valorização da intervenção prática do aluno, salientando a sua prestação motora (aquisição de novas competências desportivas, a sua consolidação e aplicação), interacção com os colegas a nível de relações socio-desportivas, técnicas e tácticas inerentes a cada modalidade desportiva. Para que o aluno esteja sujeito ao processo de avaliação contínua deverá estar presente em quatro quintos (80%) das aulas dadas ao longo do bloco e terá de realizar as actividades de avaliação propostas. Assim, a classificação final da UC obtida em avaliação contínua será o reflexo da avaliação de cada uma das modalidades, traduzindo-se na média aritmética do somatório da classificação obtida em cada um dos blocos, salvaguardando que o aluno só terá aprovação se tiver nota positiva (de valor igual ou superior a 9,5) em todas as modalidades desportivas que compõem a unidade curricular.
O processo de avaliação contínua centra-se na observação feita pelo docente do respectivo bloco, da intervenção diária do aluno, analisando-o segundo três parâmetros:

- Domínio Motor (40%) – Qualidade da participação nas tarefas propostas no decurso do processo de ensino-aprendizagem.
- Domínio Cognitivo (30%) – Conhecimentos teórico-práticos adquiridos. Poderão ser realizadas frequências, fichas ou trabalhos escritos com objectivo avaliativo durante este processo.
- Domínio Sócio-Afectivo (30%) – Assiduidade e empenho nas actividades propostas e relacionamento inter-grupo.

Para que o aluno seja aprovado, terá obrigatoriamente de obter uma classificação igual ou superior a 9,5 valores em cada um dos domínios anteriormente apresentados.

Avaliação Final-A avaliação em exame final centra-se na prestação de uma prova escrita (50%) e de uma prova prática (50%), que versarão os assuntos temáticos das respectivas modalidades. Em ambas as provas, o aluno terá de obter a classificação mínima de 8 valores e a classificação final terá de ser igual ou superior a 9,5 valores.

Bibliografia principal:

Modalidade Tiro com Arco

- Federação Portuguesa de Tiro Com Arco (2004). *Manual de Organização de Provas*. FPTA. Lisboa.
- Comité de Entrenadores FITA. (s/d). *Manual de Entrenadores*. FITA.
- González, T. (s/d). *Iniciaçon al Tiro com Arco. Puesta a Punto y Técnica de Tiro*. FITA.
- Lopes, D. (2006). *Análise do Movimento do Tiro com Arco: Uma Breve Descrição Cinemática*. Instituto Superior Técnico. Lisboa

Modalidade Judo

- Mariano, A.; Pinto, P. & Pereira, N. (2005). *Acção de Formação sobre Paintball*. Artigo Não Publicado. ESDRM.
- Starmac, C. (s/d). *Manual de Paintball*. Darkchino.
- www.lppaintball.org/

SISTEMÁTICA DO DESPORTO III (CFSD)

Ano 1	CRÉDITOS ECTS 2	Horas/semana T/P=3h
Regente	Mestre Alexandre Santos, Professor-Adjunto (asantos@esdrm.pt)	
Docentes	Dr. Helder Silva, Equiparado a Professor-Adjunto (helder_jorge@hotmail.com) Dr.ª Yahima Ramirez, Equiparada a Assistente 1.º Triénio (darymia@yahoo.com)	

Objectivos:

- Esta UC terá por objectivo, o de transmitir novos conhecimentos aos alunos, para que possam aumentar as suas opções de intervenção na orientação multilateral de intervenção da sua modalidade de opção.

Conteúdos:

Modalidade: Basquetebol

- Objectivos no jogo de Basquetebol; Regras do jogo;
- Acções técnico-tácticas
  - Atitude do jogador ofensivo sem bola (Posicionamento; Desmarcação; Recepção; Ressalto Ofensivo)
  - Atitude do jogador ofensivo com bola (Posicionamento: "Tripla Ameaça")
    - Técnicas básicas utilizadas no jogo de basquetebol (Passe; Drible; Lançamento; Controle dos apoios;Atitude do jogador defensive; Posicionamento; Técnicas básicas de defesa H x H
    - Intervenção sobre as linhas de passe
    - Conceito de jogo colectivo de defesa
    - Ajuda defensiva
    - Ressalto defensivo

Modalidade: Judo

- Aspectos socio-históricos da origem e desenvolvimento da modalidade
- Elementos básicos do Judo em pé (Tachi Waza)
- Técnicas de projecção(Nage Waza)
- Princípios tácticos
- Elementos básicos do Judo no solo (Ne Waza)
- Técnicas do Judo no solo (Ne Waza)
- Defesa das técnicas do Judo no solo (Ne Waza)
- As regras oficiais da F.I.J.
- Sistemas de aprendizagem do Judo

Avaliação:

Avaliação Contínua - Valorização da intervenção prática do aluno, salientando a sua prestação motora (aquisição de novas competências desportivas, a sua consolidação e aplicação), interacção com os colegas a nível de relações socio-desportivas, técnicas e tácticas inerentes a cada modalidade desportiva. Para que o aluno esteja sujeito ao processo de avaliação contínua deverá estar presente em quatro quintos (80%) das aulas dadas ao longo do bloco e terá de realizar as actividades de avaliação propostas. Assim, a classificação final da UC obtida em avaliação contínua será o reflexo da avaliação de cada uma das modalidades, traduzindo-se na média aritmética do somatório da classificação obtida em cada um dos blocos, salvaguardando que o aluno só terá aprovação se tiver nota positiva (de valor igual ou superior a 9,5) em todas as modalidades desportivas que compõem a unidade curricular.

O processo de avaliação contínua centra-se na observação feita pelo docente do respectivo bloco, da intervenção diária do aluno, analisando-o segundo três parâmetros:

- Domínio Motor (40%) – Qualidade da participação nas tarefas propostas no decurso do processo de ensino-aprendizagem.
- Domínio Cognitivo (30%) – Conhecimentos teórico-práticos adquiridos. Poderão ser realizadas frequências, fichas ou trabalhos escritos com objectivo avaliativo durante este processo.
- Domínio Sócio-Afectivo (30%) – Assiduidade e empenho nas actividades propostas e relacionamento inter-grupo.

Para que o aluno seja aprovado, terá obrigatoriamente de obter uma classificação igual ou superior a 9,5 valores em cada um dos domínios anteriormente apresentados.

Avaliação Final-A avaliação em exame final centra-se na prestação de uma prova escrita (50%) e de uma prova prática (50%), que versarão os assuntos temáticos das respectivas modalidades. Em ambas as provas, o aluno terá de obter a classificação mínima de 8 valores e a classificação final terá de ser igual ou superior a 9,5 valores.

Bibliografia principal:

Modalidade Basquetebol

- Adelino, Jorge (1990): As coisas simples do Basquetebol. ANTB
- Barreto, H. (1980): Da actividade lúdica à formação Desportiva. Lisboa. ISEF, UTL

Modalidade Judo

- Gethhi, R. (2000): Lecciones de Judo .Ed. de Vechhi.Barcelona
- Didier, J. (1999): O Judo.A técnica.A táctica.A prática.Ed. Estampa

SISTEMÁTICA DO DESPORTO IV (TD)

Ano 2	CRÉDITOS ECTS 2	Horas/semana T/P=3h
Regente	Mestre Alexandre Santos, Professor-Adjunto (asantos@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre Paulo Paixão Miguel, Professor Adjunto (ppaixmiguel@esdrm.pt) Dr.ª Joana Macedo de Oliveira, Equiparada a Assistente de 1.º Triénio (jmacedoliveira@netcabo.pt)	

Objectivos:

- Esta UC terá por objectivo, o de transmitir novos conhecimentos aos alunos, para que possam aumentar as suas opções de intervenção na orientação multilateral do treino da sua modalidade de opção.

Conteúdos:

Modalidade: Atletismo

8. As Corridas
9. As Corridas de Velocidade
10. As Corridas de Barreiras
11. Os Lançamentos
12. Os Saltos
13. As Provas Combinadas
14. Regulamento das Provas Combinadas

Modalidade: Ginástica

4. Ginástica Artística Masculina (GAM) / Ginástica Artística Feminina (GAF) / Trampolins – Minitrampolim, Duplo Mini-Trampolim e Trampolim
   - História
   - Pressupostos básicos para aquisição dos gestos técnicos
   - Normas de utilização dos aparelhos e sua aplicação prática
   - Terminologia e sua aplicação prática
   - Noções básicas sobre o código de pontuação e sua aplicação prática
   - Aquisição, execução e aperfeiçoamento dos elementos gímnicos e respectivas ajudas (Solo; Cavalo com arções; Saltos de cavalo; Paralelas Simétricas; Barra-fixa; Trave Olímpica; Minitrampolim; Trampolim; Duplo Mini-Trampolim)
5. Programa de Ginástica Acrobática
   - História e Caracterização da modalidade
   - Pares e Grupos / Bases; Bases intermédios; Volantes
   - Elementos Técnicos e Exercícios
   - Formas de suporte, montes, desmontes e pegas
6. Normas de segurança

Avaliação:

Avaliação Contínua - Valorização da intervenção prática do aluno, salientando a sua prestação motora (aquisição de novas competências desportivas, a sua consolidação e aplicação), interacção com os colegas a nível de relações socio-desportivas, técnicas e tácticas inerentes a cada modalidade desportiva. Para que o aluno esteja sujeito ao processo de avaliação contínua deverá estar presente em quatro quintos (80%) das aulas dadas ao longo do bloco e terá de realizar as actividades de avaliação propostas. Assim, a classificação final da UC obtida em avaliação contínua será o reflexo da avaliação de cada uma das modalidades, traduzindo-se na média aritmética do somatório da classificação obtida em cada um dos blocos, salvaguardando que o aluno só terá aprovação se tiver nota positiva (de valor igual ou superior a 9,5) em todas as modalidades desportivas que compõem a unidade curricular.

O processo de avaliação contínua centra-se na observação feita pelo docente do respectivo bloco, da intervenção diária do aluno, analisando-o segundo três parâmetros:

- Domínio Motor (40%) – Qualidade da participação nas tarefas propostas no decurso do processo de ensino-aprendizagem.
- Domínio Cognitivo (30%) – Conhecimentos teórico-práticos adquiridos. Poderão ser realizadas frequências, fichas ou trabalhos escritos com objectivo avaliativo durante este processo.
- Domínio Sócio-Afectivo (30%) – Assiduidade e empenho nas actividades propostas e relacionamento inter-grupo.

Para que o aluno seja aprovado, terá obrigatoriamente de obter uma classificação igual ou superior a 9,5 valores em cada um dos domínios anteriormente apresentados.

Avaliação Final - A avaliação em exame final centra-se na prestação de uma prova escrita (50%) e de uma prova prática (50%), que versarão os assuntos temáticos das respectivas modalidades. Em ambas as provas, o aluno terá de obter a classificação mínima de 8 valores e a classificação final terá de ser igual ou superior a 9,5 valores.

Bibliografia principal:

Modalidade Atletismo

- Bravo, J., Garcia, M., Gil, F., Landa L., Marín, J., Pascua, M., "Atletismo (I) – Carreras y Marcha", Ed. Real Federacion Española de Atletismo, 1996.
- Bravo, J., López, F., Ruf, H.,Seirul-lo, F., "Atletismo (II) - Saltos", Ed. Comité Olímpico Español, 1992.
- Bravo, J., Martínez, J., Durán, J., Campos, J., "Atletismo(III) - Lanzamientos", Ed. Comité Olímpico Espanol, 1993.

Modalidade Ginástica

- Peixoto, C. Trampolins Elásticos – Sistematização da Aprendizagem, Lisboa, FMH, 1990
- Peixoto, C., Ginástica Desportiva 2, Lisboa, ISEF, 1988
- Peixoto, C., Ginástica Desportiva, Lisboa, ISEF, 1984

SOCIOLOGIA DO DESPORTO

Ano 3	CRÉDITOS ECTS 5	Horas/semana T=2h T/P=2h
Regente	Mestre Carla Chicau Borrego, Professor-Adjunto (ccborrego@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre Carla Chicau Borrego, Professor-Adjunto	

Objectivos:
Descrever e explicar as várias dimensões sociais do desporto e exercício. Promover e desenvolver o interesse pelo significado social do desporto na sociedade moderna; Promover o interesse e a compreensão da estrutura social, relações sociais e os problemas sociais do desporto; Indicar de que modo as teorias e métodos das ciências sociais, nos permitem compreender de melhor forma o desporto; Promover e desenvolver análise crítica sobre o desporto na sociedade. Conhecer as alterações sócio demográficas da sociedade em geral e especificamente no contexto de Portugal. Promover e desenvolver análise crítica sobre a relação procura e oferta no desporto.

Conteúdos:
1. Introdução do desporto, cultura e sociedade: Compreender a Sociologia no contexto do desporto;Desporto como um fenómeno social; Compreensão da evolução do desporto ao longo dos tempos;Teorias Sociais: Funcional; Conflito; Interacção e crítica; Conceito de jogo e Conceito do desporto;
2. O Desporto como um Produto Social. A Oferta e Procura Desportiva. Emprego no Desporto: Hábitos desportivos e estilos de vida; Lógicas sociais das diferentes práticas desportivas e sua configuração no sistema; Determinantes sociais da oferta e procura desportiva. Classes sociais e o desporto; Procura desportiva da população portuguesa. Regularidades e heterogeneidade social e regional; Desporto como Profissão em Portugal
3. Lazer e Desporto: Alterações sócio-demográficas da Sociedade; Tempo livre, lazer e desporto; Desporto para todos: um conceito global e humanista;
4. Socialização no Desporto: Teorias da Socialização; Agentes e Factores envolvidos na de Socialização; Socialização no desporto e socialização através do desporto; Género no desporto.
5. Jovens e Desporto: Alterações sócio-demográficas da Sociedade; Participação desportiva informal e formal;
6. Comportamentos Desviantes: Teorias explicativas; Violência no Desporto; Doping no Desporto
7. Globalização, Meios de Comunicação e Desporto: Influência da globalização no desporto; Jogos Olímpicos; Relação entre os meios de comunicação e o desporto; Influência do Desporto nos media.
8. Métodos e técnicas em Sociologia: Elaboração de um trabalho de investigação; Modalidades de observação: inquérito sociográfico, entrevista, observação, história de vida, análise de conteúdo e testes sociométricos;
9. O desporto no futuro: Novas tendências do desporto; Desportos emergentes (alternativas ao desporto formal); Desafios futuros.

Avaliação:	Análise de documentos (elaboração de um relatório, apresentação e dinamização na aula), Teste de avaliação. A Avaliação Contínua tem uma componente de Avaliação Individual e componente de Avaliação de Trabalhos realizados em Grupo.

Bibliografia principal:
Berger, B. & Molt, R. (2001). Physical Activity and Quality of life, in Singer, R., Hausenblas, H..; Janelle, C. (Eds.). *Handbook of Sport Psychology*. John Wiley & Sons, Inc. 623-671
Coakley, J. (2001). *Sport in Society : issues and controversies* – 7th ed Boston : Irwin McGraw-Hill.
Coakley, J. & Dunning, E. (2000). *Handbook of Sport Studies*. London: Sage.
Dunning, E.G., Magnire, J.A., Pearton, R.E. (1993). *The Sport Process, a comparative and developmental approach*. Human Kinetics Books.
Eurobarometro (2004). *The citizens of the European Union and Sport*. TNS Opinion and Social c/o EOS Gallup Europe. European Commission
Ingham, A.G., Loy, J.W. (1993). *Sport in Social Development, Traditions, Transitions and Transformations*. Champaign: Human Kinetics.
Marivoet, S. (2001). *Hábitos desportivos da População Portuguesa*. CEFD.
McPherson, B.D., Curtis, J.E., & Loy, J.W. (1989). *The Social Significance of Sport, an Introduction to the Sociology of Sport*. Human Kinetics Books.
Gauvin, L.; Lévesques, L. & Richard, L. (2001). Helping people initiate and maintain a more active lifestyle: A public heath framework for physical activity promotion research, in Singer, R., Hausenblas, H.; Janelle, C. (Eds.). *Handbook of Sport Psychology*. John Wiley & Sons, Inc. 718-739
Vertinsky, P. & Bale, J. (2004). *Sites of Sport. Space, Place, Experience*. Rutledge
Wheaton, B. (2004). *Understanding Lifestyle Sports*. Consumption, identity and difference. Rutledge
Woods, R. B. (2006). *Social Issues in Sport*. Human Kinetics.
Yannakis, A. & Melnick, M. (2001). *Contemporary Issues in Sociology of Sport*. Human Kinetics

Periódicos:
IRSS – International Review for the Sociology of Sport; SSJ - Sociology of Sport Journal.

TÉCNICAS DE COMUNICAÇÃO E PUBLICIDADE

TÉCNICAS PROJECTIVAS

SEM 5/6 PDE	ECTS 5	Horas contacto/semana T=15, T/P=30, P=0, PL=0, TC=0, S=0, OT=5, O=5
Regente	Mestre Joana Sequeira, Equiparada a Professora-Adjunta (joanasequeira@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre Joana Sequeira, Equiparada a Professora-Adjunta (joanasequeira@esdrm.pt) Licenciada Anabela Vitorino, Equiparada a Professora-Adjunta (anabelav@esdrm.pt)	

Objectivos Gerais

No Plano da Aquisição de Competências Teóricas:

- Adquirir a noção do *como*, *porquê* e *para quê* da avaliação psicológica, através dos seus métodos e instrumentos mais relevantes;
- Conhecer as teorias que fundamentam os testes projectivos;
- Identificar, descrever, compreender e diagnosticar as organizações/estruturas da personalidade.

No Plano da Aquisição de Competências Práticas:

- Adquirir competências no domínio da avaliação psicológica, através da familiarização, manipulação, análise, cotação e interpretação de protocolos de instrumentos de carácter projectivo;
- Realizar com rigor a síntese e respectiva interpretação de análises qualitativas;
- Desenvolver competências permitindo uma visão clínica, sinalizando eventuais consequências práticas da intervenção face aos resultados obtidos.

Conteúdos

1. As técnicas projectivas no âmbito do diagnóstico psicológico
   - 1.1 Contextualização histórica
   - 1.2 As técnicas projectivas como instrumento de avaliação da personalidade
   - 1.3 O estatuto das técnicas projectivas
   - 1.4 Enquadramento teórico
   - 1.5 Reflexão sobre o conceito de projecção
   - 1.6 A entrevista psicológica como complemento do processo de avaliação
2. Breve abordagem aos grandes testes projectivos
   - 2.1 Testes de Desenho: Figura Humana (DFH) e Casa-Árvore-Pessoa (HTP)
   - 2.2 Método das Fábulas de Düss (DUSS)
   - 2.3 Prova "Era uma vez…"
   - 2.4 Teste de Apercepção Temática Infantil (CAT)
   - 2.5 Teste de Apercepção Temática (TAT)
   - 2.6 Teste Projectivo do Rorschach (RORSCHACH)
3. Estudo aprofundado de outros testes projectivos
   - 3.1 Teste do Desenho da Família (Real e Imaginária) (TF)
   - 3.2 Teste Projectivo Zulliger
   - 3.3 Teste Projectivo para Desportistas de Laforestrie-Missoum (TPS-T)

Avaliação	Contínua 1. Cumprir dois terços de presenças nas aulas ministradas; 2. Realização de um Teste escrito (Frequência) no final do semestre, sobre a matéria desenvolvida nas aulas teóricas e teórico-práticas (60%); 3. Realização de duas fichas de carácter individual de cotação/interpretação de protocolos (20% + 20%); 4. A classificação final será calculada com base na média aritmética ponderada dos três momentos de avaliação, não podendo o aluno em qualquer um destes momentos ter uma classificação inferior a 7,5 valores.
	Final Os alunos que não optarem pelo modelo da avaliação contínua serão avaliados em exame final, de acordo com o Regulamento de Avaliação em vigor na ESDRM.

Bibliografia principal

1. Anastasi, A. (1977). *Testes Psicológicos* (2ª Ed.) (D. Moreira, trad.). São Paulo: Editora Pedagógica e Universitária Ltda..
2. Bédard, N. (2000). *Como interpretar os desenhos das crianças* (C. A. O. Santos, trad.) Mem Martins: Edições Cetop.
3. Bellack, l. (1994). *TAT; CAT: uso clínico,* (2º Ed.). México: Manual Moderno.
4. Bernaud, J. L. (2000). *Métodos de avaliação da personalidade* (S. Sousa, trad.). Lisboa: Climepsi Editores.
5. Campos, D. M. S. (1987). *O Teste do Desenho como instrumento de diagnóstico da personalidade* (17ª Ed.). Petrópolis: Editora Vozes Ltd..
6. Corman, L. (1985). *Le test du dessin de famille*. Paris: P.U.F..
7. Cunha, J. A. et al. (2000). *Psicodiagnóstico V* (5ª Ed.). Porto Alegre: Artmed Editora.
8. Freeman, F. (1976). *Teoria e Prática dos Testes Psicológicos*. (Mª José Miranda, trad.). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
9. Gonçalves, M. (1994). *Rorschach na avaliação psicológica. Aspectos teóricos e análise de casos*. Braga: S.H.O..
10. Horta, M. & Coelho, J. (2002). *Técnica projectiva de Zulliger*. Lisboa: ISPA/DPF (livro de textos não publicado).
11. Linzey, G. (1961). *Projective Tecniques and Cross-cultural Research*. New York: Appleton Century.
12. Marques, M. (1999). *A Psicologia Clínica e o Rorschach*. Lisboa: Editora Climepsi.

TECNOLOGIAS DA INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO

TEORIA DO TREINO DESPORTIVO

Ano 3	CRÉDITOS ECTS 5	Horas/semana T=2h T/P=2h
Regente	Doutor Pedro Sequeira, Professor Coordenador (psequeira@esdrm.pt)	
Docentes	Doutor Pedro Sequeira	

Objectivos:

No final da Unidade Curricular, os alunos deverão ter adquirido os seguintes conhecimentos:

• Compreensão do processo de treino no que se refere aos seus aspectos mais gerais, princípios orientadores, bem como os seus fa

No final da Unidade Curricular, os alunos deverão ter adquirido as seguintes competências:

1. Opinião crítica sobre os conceitos, princípios e factores do treino.
2. Capacidade de construção de planeamento anual.
3. Capacidade de análise de um planeamento.
4. Análise do perfil de competências do treinador.

Conteúdos:

3.1. Conceito de treino
3.2. Princípios do treino
3.3. Os factores do treino
3.4. As variáveis do treino
3.5. Os métodos de treino
3.6. A programação
3.7. A periodização
3.8. O planeamento
3.9. A sessão de treino
3.10. A competição
3.11. O treinador

Avaliação

1. Modelo de avaliação contínua

A avaliação contínua é composta pelos seguintes elementos:

• Realização de 11 fichas (1 por cada temática) – 40%
• Realização de um planeamento anual - 35%
• Participação nos fóruns da Unidade Curricular – 15%
• Debates em ambiente virtual – 10%

40% + 35% + 15% + 10% = 100% da avaliação contínua

2. Modelo de avaliação final

• É constituído pela elaboração e discussão de um planeamento anual, seguida de uma prova escrita
•Os alunos realizam a prova escrita sendo a nota ser obrigatória igual ou superior a 8 valores.
• O aluno é aprovado desde que a média aritmética do somatório da nota da prova escrita com a nota do planeamento seja igual ou superior a 10 valores.

Bibliografia principal:

Bompa, T.O. (1983). Theory and Methodology of training. Toranto: York University.
Castelo, J.; Barreto, H.; Alves, F.; Mil-Homens, P.; Carvalho, J. & Vieira, J. (1996). Metodologia do Treino Desportivo. Lisboa: FMH-UTL.
Matveiev, L. (1979): A base do treino desportivo. Paris: Ed. Vigot.
Matveiev, L. (1981). O processo do treino desportivo. Lisboa: Livros Horizonte da cultura física.
Platonov, N.V. (1987). L' Entrainement sportif. Theory e Methodology. Paris: Ed. Paris.
Stone, H.; Stone, M. & Sands, W. (2007). Principles and Practice of Resistance Training. Champaign: Human Kinetics.
Viru, A. & Viru, M. (2003). – Análisis y Control del Rendimento Deportivo. Barcelona: Editorial Paidotribo.

TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO

TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO I

Ano 2 TD	CRÉDITOS ECTS 4	Horas/semana T=1h T/P=2h
Regente	Mestre Paulo Paixão Miguel, Professor-Adjunto (ppaixmiguel@esdrm.pt)	
Docentes	Dr. Ricardo Dionísio, Equiparado a Assistente 1.º triénio	

Objectivos:

- Identificar os aspectos e conceitos gerais de introdução ao treino desportivo;
- Conhecer os princípios orientadores do Treino Desportivo e a sua fundamentação biológica;
- Adquirir competências para construir programas de treino e avaliação da Resistência apropriados a distintas actividades;
- Adquirir competências para construir programas de treino e avaliação da Força apropriados a distintas actividades.

Conteúdos:

1. Generalidades do Treino Desportivo
   - 1.1. Evolução do Processo de Treino
   - 1.2. Objectivos do Treino
   - 1.3. Fundamentação Biológica do Treino
   - 1.4. Noção de Carga de treino
2. Princípios do Treino
   - 2.1. Princípio da Sobrecarga
   - 2.2. Princípio da Progressão
   - 2.3. Princípio da Variabilidade
   - 2.4. Princípio da Periodização
   - 2.5. Princípio da Individualização
   - 2.6. Princípio da Multilateralidade e Especialização progressiva
   - 2.7. Princípio da Especificidade
3. Factores de Treino
   - 3.1. Factor Físico Força
     - 3.1.1. Conceito de Força
     - 3.1.2. Factores condicionantes da capacidade de produção de Força
     - 3.1.3. Orientações Metodológicas para o Treino da Força
     - 3.1.4. Avaliação da Força
   - 3.2. Factor Físico Resistência
     - 3.2.1. Conceito de resistência
     - 3.2.2. Formas de Manifestação da Resistência
     - 3.2.3. A resistência como perspectiva prática de treino
     - 3.2.4. Métodos de treino da resistência
     - 3.2.5. Treino dos distintos Tipos de Resistência
     - 3.2.6. Treino da resistência em condições especiais
     - 3.2.7. Avaliação da Resistência

Avaliação	Avaliação Contínua • 2 Fichas de Trabalho • 2 Trabalhos Práticos • 2 Testes Avaliação Final • Consta de exame escrito mais prova oral podendo ainda ter uma parte teórico-prática

Bibliografia principal:

- Bompa, O, Tudor. (1998) Theory and Methodology of Trainning, Kendall/ Hunt Publishing Company, Dubuque, Iowa,
- Castelo, J.; Barreto, H.; Alves, F.; Mil-Homens, P.; Carvalho, J.; Vieira, J. (1996) Metodologia do Treino Desportivo. Ed. FMH. Lisboa.
- Gonzalez Badillo, J.J.; Gorostiaga, E. (1995) Fundamentos del Entrenamiento de la Fuerza. Inde. Barcelona.
- Matveyev, L. (1977) El Processo de Entrenamiento Deportivo. Stadium. Buenos Aires..
- Platonov, V.N. (1991) El Entrenamiento Deportivo. Teoria y Metodologia. Paidotribo. Barcelona.
- Ruiz Caballero, J.; Garcia Manso, J.; Navarro, M. (1996) Pruebas para la Valoración de la Capacidad Motriz en el Deporte. Gymnos. Madrid.
- Verjoshanski,I.Y. (1990) Entrenamiento Deportivo, Planificacion y Programación. Martinez Roca. Barcelona.
- Verjoshanski,I.Y. (2002) Teoría e Metodología del Entrenamiento Deportivo. Paidotribo. Barcelona
- Zintl, F. (1991) Entrenamiento de la Resistência. Martinez Roca. Barcelona.

TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO II

Ano 2 TD	CRÉDITOS ECTS 5	Horas/semana T=1h T/P=2h
Regente	Mestre Paulo Paixão Miguel, Professor-Adjunto (ppaixmiguel@esdrm.pt)	
Docentes	Dr. Nuno Loureiro, Equiparado a Assistente 1.º Triénio (nunoloureiro@iol.pt)	

Objectivos:

- Conhecer os princípios orientadores do Treino Desportivo;
- Adquirir competências para construir programas de treino e avaliação da Velocidade e da Flexibilidade apropriados a distintas actividades;
- Adquirir competências para construir programas de treino de iniciação à prática desportiva (treino de jovens);
- Conhecer formas e meios de diagnóstico e desenvolvimento do factor técnico:
- Identificar e distinguir a importância que o factor táctico assume em distintas actividades desportivas;
- Desenvolver capacidades de planeamento e controlo do treino.

Conteúdos:

4. FACTORES DE TREINO
   - 4.1. Factor Físico Velocidade
   - 4.2. Factor Físico Flexibilidade
   - 4.3. Factor Técnico
   - 4.4. Factor Táctico
   - 4.5. Factor Psicológico
5. PLANEAMENTO DO TREINO
   - 5.1. A Estrutura Do Processo De Treino
   - 5.2. Periodização do Treino
   - 5.3. Plano de Carreira

Avaliação	Avaliação Contínua • 1 Fichas de Trabalho • 2 Trabalhos Práticos • 2 Testes Avaliação Final • Consta de exame escrito mais prova oral podendo ainda ter uma parte teórico-prática

Bibliografia principal:

Bompa, O, Tudor. Theory and Methodology of Trainning, Kendall/ Hunt Publishing Company, Dubuque, Iowa, 1998
Castelo, J.; Barreto, H.; Alves, F.; Mil-Homens, P.; Carvalho, J.; Vieira, J. Metodologia do Treino Desportivo. Ed. FMH. Lisboa. 1996.
García Manso, J.M.; Navarro, M.; Ruiz Caballero J.; Acero, R. La Velocidad. Gymnos. Madrid. 1998.
Gonzalez Badillo, J.J.; Gorostiaga, E. Fundamentos del Entrenamiento de la Fuerza. Inde. Barcelona. 1995.
Matveyev, L. El Processo de Entrenamiento Deportivo. Stadium. Buenos Aires. 1977.
Nitsch, J.; Neumaier, A. Marées, H.; Mester, J. Entrenamiento de la Técnica – contribuiciones para un enfoque interdisciplinário. Barcelona. Paidotribo. 2002
Platonov, V.N. El Entrenamiento Deportivo. Teoria y Metodologia. Paidotribo. Barcelona. 1991.
Ruiz Caballero, J.; Garcia Manso, J.; Navarro, M. Pruebas para la Valoración de la Capacidad Motriz en el Deporte. Gymnos. Madrid. 1996.
Teodorescu, L. Problemas de teoria e metodologia nos desportos colectivos. Livros Horizonte, Lisboa. 1984
Verjoshanski,I.V. Entrenamiento Deportivo, Planificacion y Programación. Martinez Roca. Barcelona. 1990
Zintl, F. Entrenamiento de la Resistência. Martinez Roca. Barcelona. 1991

TEORIAS DA PERSONALIDADE

Sem 3 PDE	CRÉDITOS ECTS 5	Horas contacto/semana T=30, T/P=30, P=0, PL=0, TC=0, S=0, OT=5, O=5
Regente	Dr.ª Anabela Vitorino, Equiparada a Professor-Adjunto (anabelav@esdrm.pt)	
Docentes	Dr.ª Anabela Vitorino, Equiparada a Professor-Adjunto	

Objectivos Gerais

No Plano da Aquisição de Competências Teóricas:

- Obter um conhecimento aprofundado da problemática da personalidade, desenvolvendo capacidades de reflexão epistemológica e competências teórico-metodológicas indispensáveis ao estudo da personalidade;
- Ser capaz de promover a confrontação com a pluralidade de discursos, no âmbito das perspectivas psicanalítica e neopsicanalítica, biológica, behaviorista e da aprendizagem, cognitivista e sócio-cognitivista, traços, humanista e existencial, e interaccionista;
- Analisar a adequação do modelo teórico face ao contexto de intervenção e seus intervenientes.

No Plano da Aquisição de Competências Práticas:

- Adquirir competências para análise e discussão sistemáticas das implicações de ordem prática decorrentes do estudo da personalidade;
- Estar preparado para uma intervenção adequada, de acordo com as teorias e métodos da Psicologia da Personalidade;
    - Avaliar a adequação das diversas possibilidades da aplicação de estratégias de intervenção, considerando as particularidades do contexto em causa.

Conteúdos

1. Conceitos básicos em Psicologia da Personalidade: Definição(s); Factores que influenciam a Personalidade; Breve abordagem aos métodos de avaliação
2. Pesquisa científica no estudo da personalidade
3. As diferentes perspectivas da Personalidade
    3.1 A perspectiva psicanalítica
    3.2 A perspectiva neopsicanalítica
    3.3 A perspectiva biológica
    3.4 A perspectiva behaviorista e da aprendizagem
    3.5 A perspectiva cognitiva e sócio-cognitiva
    3.6 A perspectiva dos traços
    3.7 A perspectiva humanista e existencial
    3.8 A perspectiva interaccionista pessoa-situação
4. A díade Personalidade – Desporto e Personalidade – Exercício

Avaliação	Contínua 1. A avaliação contínua tem início com a entrega da primeira análise crítica de um texto científico e respectiva elaboração da Ficha de Leitura; 2. Cumprir dois terços de presenças nas aulas ministradas; 3. Realização de um teste escrito (Frequência) no final do semestre, sobre a matéria desenvolvida nas aulas teóricas e teórico-práticas (50%); 4. Realização de um Trabalho de pesquisa (grupo de 3 alunos), sobre um tema a propor pelo professor e que será, obrigatoriamente, apresentado aos colegas no decurso das aulas (30%); 5. Análise crítica de 4 textos científicos e respectiva elaboração de Fichas de Leitura (20%); 6. A classificação final será calculada com base na média aritmética ponderada dos três momentos de avaliação, não podendo o aluno em qualquer um destes momentos ter uma classificação inferior a 7,5 valores. Final Os alunos que não optarem pelo modelo da avaliação contínua serão avaliados em exame final, de acordo com o Regulamento de Avaliação em vigor na ESDRM.

Bibliografia principal

1. Anastasi, A. (1972). *Psicologia Diferencial* (I. Hirschberg, trad.). São Paulo: E.P.U. – Editora da Universidade de São Paulo.
2. Berger, B.; Pargman, D. & Weinberg, R. (2002). *Foundations of Exercise Psychology*. Morgantown: Ed. Fitness Information Tecnhology Inc.
3. Eysenck, M. W. (2004). *Psychology: An International Perspective*. New York: Psychology Press Ltd..
4. Friedman, H. S.; Schustack, M. W. (2004). *Teorias da Personalidade da Teoria Clássica à Pesquisa Moderna* (B. Honorato, trad.). S. Paulo: Pearson-Prentice Hall.
5. Gleitman, H.; Fridlund, A. J. & Reisberg, D. (2003). *Psicologia* (6ª ed.) (D. R. Silva, trad.). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
6. Pervin, L. A. & John, O. P. (2000). *Personality: Theory and Research* (8ª ed.). New York: J. Wiley & Sons, Inc..
7. Samulski, D. (2002). *Psicologia do Esporte. Manual para a Educação Física, Psicologia e Fisioterapia*. São Paulo: Editora Manole Ltda..
8. Schultz, D. P. & Schultz, S. E. (2002). *Teorias da Personalidade* (E. Kanner, trad.). São Paulo: Pioneira Thomson Learning.
9. Tyler, L. (1965). *The Psychology of Human Differences* (3ª ed.). New York: Appleton-Century-Crofts.
10. Weinberg, R. & Gould, D. (2007). *Foundations of Sport And Exercise Psychology* (4ª ed.). Champaign, IL.: Human Kinetics.

TRABALHO DE PROJECTO

Ano 4	CRÉDITOS ECTS 15	Horas/semana T=0h T/P=2h
Regente	Mestre Alfredo Silva, equiparado a professor adjunto (alfredosilva@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre Alfredo Silva, equiparado a professor adjunto	

Objectivos:

- Identificar no Ciclo de Desenvolvimento de Novos Serviços, quais as suas fases e como funcionam os métodos e técnicas característicos de cada uma delas e serão capazes de os utilizar no desenvolvimento de um projecto concreto;
- Saber o que é um Plano de Negócios e como se fundamentam e redigem as suas principais componentes e serão capazes de o executar num projecto concreto;
- Ser capaz de planear, controlar e avaliar pequenos projectos com base na metodologia abordada na Unidade Curricular de Gestão de Projectos;
- Encarar o futuro profissional com vontade de procurar activamente as suas oportunidades e de as aproveitar de uma forma empreendedora e inovadora em benefício próprio e da comunidade.

Conteúdos:

Introdução
. Empreendedorísmo e Inovação, Características do empreendedor, Ciclo de Desenvolvimento de Novos Serviços
Identificação da Oportunidade
. Estruturas de Decomposição e Matriz Mercados/Tecnologias, Análise de Problemas
Geração de Conceitos
. Técnicas de Geração de Conceitos, Definição do conceito
Avaliação dos Conceitos
. Análise dos Requisitos, Teste de Conceito, Selecção de Conceitos, Definição do Serviço
Estudos Técnicos Aplicados
. Especificação do Sistema de Servuction, Estratégia de Desenvolvimento, Estrutura de Decomposição do Trabalho, Análise do Risco
Estudos de Mercado Aplicados
. Análise do Sector, Análise da Concorrência, Análise do Mercado Alvo
Planeamento Aplicado
. Plano de Marketing, Plano de Operações, Equipa de Gestão, Plano Financeiro
Empreender no Desporto
. Como criar uma empresa, Iniciativas Locais de Emprego (ILE), Casos Reais

Avaliação

A avaliação continua é realizada através de um projecto de equipa (2 a 4 alunos) cuja finalidade é a elaboração de um Plano de Negócios a partir da identificação de uma oportunidade no sector do desporto. A avaliação é realizada com base em Relatórios, Revisões Periódicas e numa Apresentação do plano de negócios a ter lugar no evento "Blast-off", a realizar na parte final do segundo semestre.

A Classificação Final é expressa numa escala inteira de 0 a 20 valores, obtida através da seguinte fórmula:

$$CF = \frac{5 * C_A + 15 * C_{RP} + 70 * C_R + 10 * C_{Ap}}{100}$$

Em que: C_A – Classificação da Assiduidade, C_{RP} – Classificação das Revisões Periódicas, C_R – Classificação dos Relatórios e C_{Ap} – Classificação da Apresentação.

Bibliografia principal:

- Abrams, R. (1994) Business Plan. Segredos e Estratégias para o Sucesso. Érica. São Paulo.
- Borges, J. (2003) Testar a Ideia no Plano de Negócios. Documentação de apoio do Programa "Formação para Empreendedores". IFEA. Oeiras.
- Costa, H. E Ribeiro, P. (1998) Criação e Gestão de Micro-Empresas e Pequenos Negócios. Volumes I e II. LIDEL. Lisboa.
- ESDRM: L/GD-58.
- Eiglier, P. e Langeard, E. (1991) Servuction - A Gestão Marketing da Empresa de Serviços. Editora McGraw Hill de Portugal. Torres Vedras. ESDRM: L/GD-125.
- Hall, D, e Wecker, D. (1995) Jump Start Your Brain. Warner Books, Inc. Nova Iorque.
- Instituto de Apoio às Pequenas e Médias Empresas e ao Investimento (2000) Plano de Negócios: Serviços. Ed. IAPMEI.
- Lisboa. ESDRM: L/GD-66.
- Kahn, K. (2001) Product Planning Essentials. Sage Publications. Califórnia.
- Morrison, A., Rimmington, M. e Williams, C. (1999) Entrepreneuship in Hospitality, Tourism and Leisure Industries. Ed.
- Butterworth-Heineman. Oxford. ESDRM: L/GD- 183.
- Nunes, J. e Cavique, L. (2001) Plano de Marketing. Estratégia em Acção. Publicações D. Quixote. Lisboa.
- Rochet, C. (1995) Management das Associações. Instituto Piaget. Lisboa.
- Sánchez, Y. e Cantarero, G. (2004) MBA para todos. Publicações Dom Quixote. Lisboa.
- Withers, J. e Vipperman, C. (1991) Como Comercializar um Serviço – Um Guia de Planeamento para Pequenas e Médias Empresas. Edições CETOP. Mem Martins.

TRABALHOS VERTICAIS

Curso:	Disciplina: **Trabalhos Verticais**	
SEM 6º	ECTS 3	Horas/semana **T=1h T/P=2h**
Regente	Mestre Henrique Frazão, Equiparado a Professor-Adjunto (frazao@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre Henrique Frazão, Equiparado a Professor-Adjunto (frazao@esdrm.pt) Dr. Rui Borges, (rborges@esdrm.pt)	

Objectivos:
A concretização da segurança das pessoas, do ambiente e do património implica a aquisição de competências múltiplas, ligando conhecimentos técnicos, saber fazer e saber estar / ser. As capacidades para prevenir e gerir os riscos é uma das competências centrais a adquirir, tendo por referência que estes procedimentos se operam em altura.
Observar, reflectir e fazer cumprir as normas de prevenção de segurança p/ Trabalhos Básicos em Altura;
Actuar correctamente em caso de participarem na realização de Trabalhos Básicos em Altura, no que respeita ao uso e manutenção dos equipamentos individuais e colectivos criteriosamente seleccionados p/ o efeito.

Conteúdos:
- EPI's Anti-Queda e Trabalhos Básicos em Altura
- Classes de EPI's, Legislação, Regulamentação e Directivas
- Normas Europeias e Portuguesas em vigor
- Sistemas Individuais: equipamentos e componentes Anti-Queda
- Sistemas Colectivos: Linhas de Vida Verticais e Horizontais, fixas e temporárias
- Linhas de Vida Verticais Temporárias: Linhas de segurança e de trabalho
- Responsabilidades da empresa e do utilizador
- Colocação e ajuste do Arnés Anti-Quedas e respectivos acessórios
- Progressão e posicionamento de segurança com e sem Linhas de Vida
- Utilização de meios de elevação fixos e/ou mecânicos
- Uso, manutenção e armazenagem de EPI's Anti-Queda

Avaliação	Para a Época Normal de avaliação, para qualquer dos processos de avaliação, e com excepção dos alunos abrangidos Situação Especial, ocorrerá registo de presenças, devendo o aluno cumprir 2/3 de assistência às aulas. Excedido o número de faltas, os alunos podem, se assim o desejarem assistir às aulas. Os alunos abrangidos por Situação Especial poderão aceder a esta época de avaliação em Época Normal sem cumprirem os 2/3 das presenças às aulas, mas apenas em regime de Exame Final. O aluno deverá, até ao decorrer da 2ª aula, informar por escrito qual a avaliação que irá integrar. Os alunos abrangidos por Situação Especial devem de igual forma, e até à mesma data, informar o docente acerca do processo de avaliação que pretendem integrar. Caso o aluno não informe na forma escrita a sua escolha, considera-se que o aluno se encontra em Regime de Avaliação Contínua quando cumpre a primeira tarefa de avaliação contemplada neste processo de avaliação. O processo de **Avaliação Contínua**, requer uma participação activa e continuada do aluno ao longo de toda a Unidade Curricular. Esta avaliação tem as seguintes ponderações: a) Domínio Motor – 40% (Prestação motora, empenhamento, responsabilidade e competências específicas) b) Domínio Cognitivo – 30% (Realização de fichas de trabalho, pesquisas, trabalhos individuais e de Grupo, outros) c) Domínio Sócio-Afectivo – 30% (Relacionamento, participação e disponibilidade) O não cumprimento do estipulado para a Avaliação Contínua, obrigará a passagem do aluno para avaliação em Época de Recurso.
	No processo de **Exame Final,** o aluno deverá cumprir uma prova escrita de avaliação teórica individual, que contabiliza 40% para a nota final e na qual deverá obter uma classificação igual ou superior a 8 valores para aceder à fase seguinte de avaliação. Esta será constituída por um trabalho de pesquisa que contabiliza 30% (não presencial) para a nota final e uma prova oral de avaliação (presencial), que contabilizará os restantes 30% para a mesma. Só têm acesso a Exame Final os alunos que não tenham integrado a avaliação contínua ou que tenham optado por este processo de avaliação, conforme as condições anteriormente apresentadas.

Bibliografia principal:

- Murcis, M. (1996) Prevención Seguridad y Autorrescate. Madrid. Ediciones Desnivel;
- Raleigh, D. (1998) Nudos y cuerdas para escaladores. Madrid. Ediciones Desnivel;
- Silva, F.; Sousa, J.; Lopes, S.; Lopes, J. (2000) Segurança em Actividades de Aventura - Manobras de Cordas para Transposição de Obstáculos. M.J.D., CEFD;
- Stuckl, P.; Sojer, G. (1996) Manual Completo de Montaña. Madrid. Ediciones Desnivel;

TRAUMATOLOGIA E SOCORRISMO

Ano 1	CRÉDITOS ECTS 4	Horas/semana T=1h T/P=2h
Regente	Mestre António Vences de Brito, Professor-Adjunto (abrito@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre António Vences de Brito, Professor-Adjunto Mestre Renato Fernandes, Assistente 2.º Triénio (rfernandes@esdrm.pt)	

Objectivos: A presente disciplina pretende transmitir aos alunos conhecimentos que lhes permitam:
- Identificar e prevenir situações de risco nas mais variadas modalidades desportivas.
- Identificar as lesões provocadas pelas situações de risco mencionadas, nomeadamente pelo sobreuso e uso inadequado.
- Identificar as técnicas de primeiros socorros adequadas às lesões previamente diagnosticadas.
- Agir em situações onde sejam necessários cuidados de primeiros socorros, decorrentes da prática de modalidades desportivas.
- Dominar a nomenclatura específica da disciplina.

Conteúdos:

A - Traumatologia

1. A Perspectiva Preventiva das Lesões Desportivas
2. O Conceito de Lesão Desportiva
3. Avaliação dos factores de risco das lesões Desportivas
5. Processos Fisiopatológicos das lesões desportivas
6. O Gesto Desportivo como agente causal das lesões: Principais lesões associadas às várias modalidades desportivas e aspectos preventivos

B - Socorrismo

1. Lidar com acidentes
2. Suporte Básico de Vida na criança e no adulto
3. Alterações de consciência
4. Alterações hemodinâmicas e respiratórias
5. Feridas
6. Lesões térmicas
7. Lesões osteoarticulares
7. Lesões musculares

Avaliação

1. Avaliação contínua

É constituído por 2 frequências, a primeira a realizar no final da Unidade de Formação A - Traumatologia, a segunda no final da Unidade de Formação B – Socorrismo. O aluno é aprovado desde que a média aritmética das 2 frequências seja igual ou superior a 9,5 valores.

Notas:
- O aluno deverá estar presente em pelo menos 2/3 das aulas teórico-práticas.
- Caso o aluno não satisfaça as condições requeridas no processo de avaliação contínua, ficará sujeito ao processo de avaliação final.

2. Avaliação final

É constituído por prova escrita seguido de prova oral para os alunos com avaliação final na prova escrita igual ou superior a 7,5 valores. O aluno é aprovado desde que a média aritmética do somatório da nota da prova escrita com a nota da prova oral seja igual ou superior a 9,5 valores.

Bibliografia:

Comité do PHTLS da National Association of Emergency Medical Technicians (NAEMT) em ccoperação como Comité de Trauma do Colégio Americano de Cirurgiões (2004). Atendimento Pré-Hospitalar ao traumatizado – Básico e Avançado. Traduzido do original. Elsevier Editora Lta., Rio de Janeiro.
Flegel, M.J. (1997). Sport first aid. (updated ed.) Human Kinetics Publishers, Inc. USA.
Freiwald, J. (1994). Prevención y rehabilitación en ele deporte. Hispano Europea, Barcelona.
Genety, J.; Brunet-Guedj, E. (1995). Traumatologia del deporte. 3ª Ed., Hispano Europea, Barcelona.
Hinrichs, H-U. (1999). Lesiones deportivas. Hispano Europea, Barcelona.
Horta, L. (2000). Prevenção de lesões no desporto. 2ª Ed., Caminho, Lisboa.
Kulund, D. (1988). The injured athlete. 2th Ed., J.B. Lippincott, Philadelphia.
Lacombe, G. (1996). Os primeiros socorros – Uma resposta vital em situação de emergência. Colecção Medicina e Saúde, Instituto Piaget, Lisboa.
Magnusson, P. et al. (2006). Compêndio de Medicina Desportiva.
Ciência e Aspectos Clínicos da Lesão Desportiva e da Actividade Física. Edições Instituto Piaget.
Massada, J.L. (1989). Lesões musculares no desporto. Caminho, Lisboa.
Nunes, L. (1998). Lesões mais comuns no desporto. Dinalivro, Lisboa.
Pereira, F. D. (2001). Manual do Nadador Salvador. FMH/Instituto de Socorros a Náufragos, Lisboa.
Pinheiro, J. P. (1998). Medicina de reabilitação em traumatologia do desporto. Caminho, Lisboa.
Cruz Vermelha Portuguesa – Escola de Socorrismo (2006). Manual de Socorrismo. Editorial do Ministério da Educação, Lisboa.
Woo, S. L-Y. & Buckwalter, J. A. (1991). Injury and repair of the musculoskeletal soft tissues. American Academy of Orthopaedic Surgeons, Illinois.

TREINO PERSONALIZADO

Ano	CRÉDITOS ECTS 3	Horas/semana T/P=3h
Regente	Mestre João Moutão, Equiparado a Professor-Adjunto (jmoutao@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre João Moutão, Equiparado a Professor-Adjunto	

Objectivos:
Conhecer a profissão e mercado de trabalho do Treinador Pessoal
Saber como Iniciar e promover um serviço de Treino Personalizado
Saber como desenhar programas de treino personalizados
Saber como demonstrar os exercícios, interagir e motivar durante as sessões de treino
Saber monitorizar os progressos e avaliar o sucesso de um programa de Treino Personalizado

Conteúdos:

1. A profissão e mercado de trabalho do Treinador Pessoal
   - *1.1.* O que é o Treinador Pessoal
   - *1.2.* Onde e como encontrar os clientes
   - *1.3.* Modelos de intervenção
   - *1.4.* Avaliação Inicial
   - *1.5.* Desenho do programa de treino
   - *1.6.* Acompanhamento
   - *1.7.* Reavaliação
2. Modelos de prestação de serviços
   - *2.1.* Personalizado (one to one)
   - *2.2.* Duo
   - *2.3.* Mini grupo
3. Iniciar e promover um serviço de Treino Personalizado
   - *3.1.* Análise de mercado e definição de grupos alvo
   - *3.2.* Estratégias promoção do serviço
4. Desenho de programas de treino personalizados
   - *4.1.* Avaliação inicial
     - 4.1.1. Avaliação do estado de saúde
     - 4.1.2. Anamnese
     - 4.1.3. Avaliação dos factores de riscos
     - 4.1.4. Avaliação da condição física
     - 4.1.5. Avaliação cardiorespiratoria
     - 4.1.6. Avaliação da força
     - 4.1.7. Avaliação da composição corporal.
     - 4.1.8. Avaliação da flexibilidade.
     - 4.1.9. Avaliação postural
     - 4.1.10. Avaliação motivacional
   - *4.2.* Desenho do programa de treino
     - 4.2.1. Definição e hierarquia de objectivos
     - 4.2.2. Periodização
   - *4.3.* Acompanhamento
     - 4.3.1. Demonstração dos exercícios e interacção durante as sessões de treino
     - 4.3.2. Monitorização dos progressos e avaliação do impacto de um programa de treino

Avaliação	1 - Avaliação Contínua: c) Fichas práticas (30%) d) Programa de treino personalizado: (70%) 2.- Exame Final: a) Exame escrito (30%) com oral obrigatória se a classificação for entre 7.5 e 9.5 valores. b) Programa de treino personalizado: (70%)

Bibliografia principal:

- Brooks, D. S. (1998). *Treinamento Personalizado: Elaboração e montagem de programas* (E. Colantonio, Trans.). São Paulo: Phorte editora.
- Brooks, D. (Ed.). (2004). *The Complete Book of Personal Training*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bryant, C., & Green, D. (Eds.). (2003). *Personal Trainer Manual*. San Diego, California: ACE.
- Earle, R., & Baechle, T. (Eds.). (2004). *NSCA´s Essencials of Personal Training*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- O´Brien, T. S. (1999). *O Manual do Personal Trainer*. São Paulo: Manole.
- Soler, K. F., Humet, J. C., & García, P. L. (2004). *El entrenador personal*. Barberá del Vallés: Hispano Europea.